ТАМАРА МАРМЕЛАДОВА

ИСТОРИЯ СЛАДОСТЕЙ

от ДИКОГО МЁДА **до** ЭСКИМО

Карамель «трость» XVII в.
Леденцы, изогнутые в форме трости, родом из Кёльна.
Вафельная трубочка.
История мороженого насчитывает более 5 тыс. лет.
Леденец «Петушок» — достояние России.
«Чупа-чупс» 1958 г.
Рахат-лукум 1897 г.
Э. Берната придумал «Чупа-чупс», что по-испански означает «сосалка».
В Европу сахар привез Александр Македонский.
Лукум привез на выставку в Брюссель Мехмед Мухиддин.

SHOUT
SHARE
IT

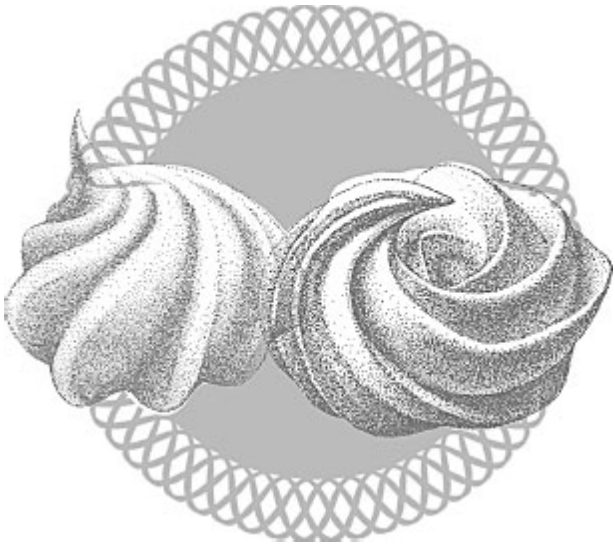
Annotation

Взрослые и дети, грустные и весёлые, худые и пышные — практически все, за редким исключением, любят сладкое… Кто-то обожает мороженое, кто-то сахарную вату, а кто-то не может и дня прожить без дольки шоколада или просто маленького леденца. Сегодня автор расскажет вам всё о сладостях. Вы прочтёте, что первым лакомством в Европе был мёд, который и стал началом «сладкой истории». Сахар прибыл в Европу лишь в IV веке до н. э. вместе с Александром Македонским после похода в Индию. Узнаете, что испанец Энрике Берната придумал «чупа-чупс», что по-испански означает всего-навсего «сосалка», а автором дизайна первого фантика стал легендарный Сальвадор Дали; что Георг Ландрин, он же Фёдор Гаврилов, назвал свои конфеты «монпансье» в честь воспетой в романах Дюма французской герцогини; что выпуск отечественных конфет «Белочка» и «Мишка на Севере» не прекращался даже во время блокады Ленинграда, и ещё много, много «сладкой» информации.

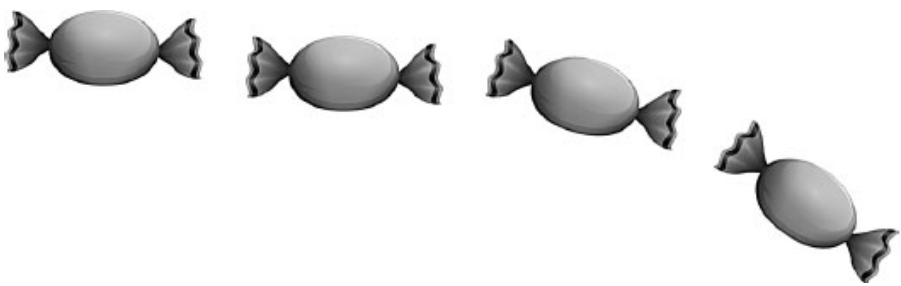
- Тамара Мармеладова
  -
  - Вкусовые пристрастия
  - Сладости в жизни человека
  - Природные сладости в рационе человека
    -
    - Дикий мёд
  - Природные подсластители
  - Сахар на каждый день
  - Сахарная свёкла
  - Производство сахара
  - Первые сладости
  - Сладкий десерт
  - Восточные сладости
  - Европейские сладости
  - Мороженое

Тамара Мармеладова
История сладостей. От дикого мёда до эскимо

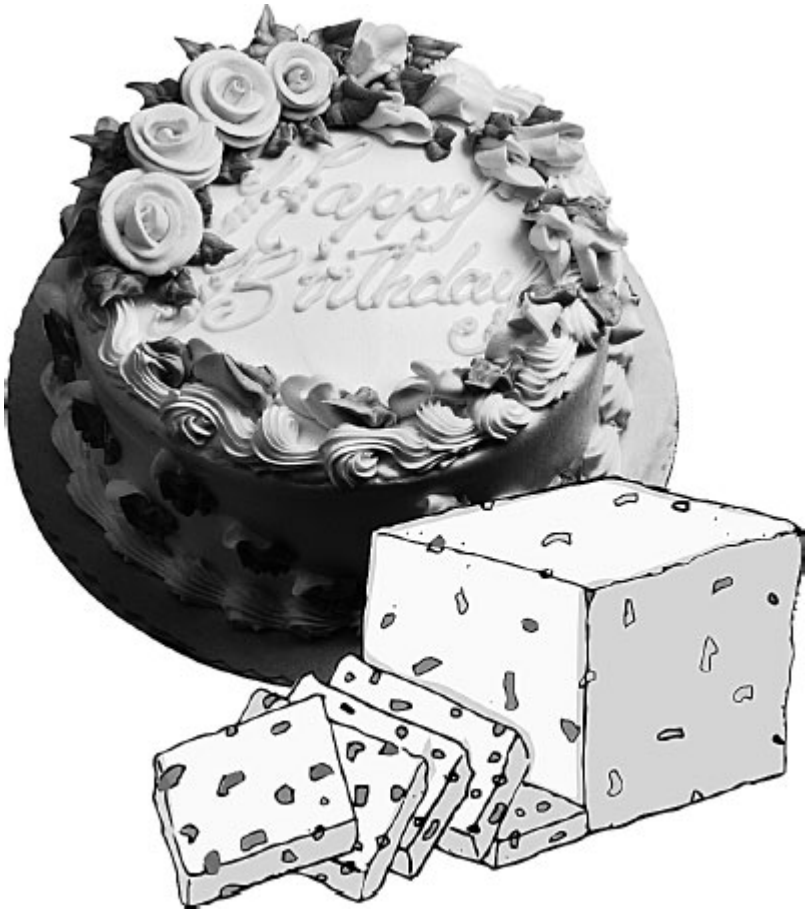
* * *



Мороженое — древнее лакомство. История изобретения популярнейшего десерта насчитывает более 5000 лет и уходит корнями во времена древнейших цивилизаций Азии — Китая и Междуречья.



Первичная форма конфеты появилась благодаря обычному аптекарю, который наполнял пустые пилюли шоколадом. Обёртки для конфет, однако, придумал Томас Эдисон, создав перфорированную бумагу.



Лукум попал в Европу в 1897 году. Именно тогда Мехмед Мухиддин, внук Хаджи Бекира, привез эту сладость на выставку в Брюссель.

В России огромной популярностью пользовалась карамель в виде леденцов на палочках. «Зайчики», «петушки» и «домики» стали народным достоянием.

Вкусовые пристрастия

Различные блюда называют едой, а сладости — лакомством. И лакомство не едят, лакомством наслаждаются…

Народная мудрость

Среди человеческих чувств способность различать вкусы считается самой древней. В течение миллионов лет это умение эволюционировало вместе с человеком, ведь выбор неправильной пищи может привести к потере энергии, проблемам со здоровьем и даже к смерти.

Человеческий организм познает окружающую среду органами чувств. С рождения мы чувствуем запах, слышим различные звуки, видим разноцветные предметы, ощущаем тепло или холод, выбираем, что вкусно, а что — нет. За это в нашем организме отвечают обоняние, осязание, зрение, слух, чувство равновесия и положения в пространстве.

Вкус — одно из пяти основных чувств человека. Благодаря способности различать вкусы, человек может наслаждаться любимой едой и определять потенциально опасные продукты.

Когда-то наш вкус в прямом смысле помог нам выжить. Первые люди на планете должны были научиться отличать хорошую еду от плохой.

Хороший пример этого — наша способность чувствовать горечь. Она выработалась в человеке как защитный механизм от потенциально вредных токсинов в растениях.

История человечества показала: чаще всего горчат продукты, опасные для здоровья. Именно поэтому большинству из нас не нравится горький вкус.

Ни люди, ни животные, как правило, не любят ощущать горький вкус. Это природный защитный механизм (многие токсины горькие), сигнализирующий о том, что еда или питье опасны и от них нужно срочно избавиться.

Кислый вкус указывал древнему человеку, что перед человеком либо незрелый плод, либо испорченный (в нём начались процессы брожения). Горький вкус издревле воспринимался как предупреждение о ядах. Проще говоря, умение распознавать кислое и горькое защищало первобытного человека от отравления.

В человеческом организме зафиксировано около 8000

вкусовых рецепторов. Каждый из них имеет комплекс рецепторных клеток, которые могут выделить любой из пяти основных вкусов. Эти сигналы движутся к мозгу двумя черепно-мозговыми нервами, один из которых расположен на задней части языка, а другой — на кончике. Таким путём человек может различать любой вкус.

Первичные вкусовые ощущения: горький, кислый, солёный, сладкий.

Кроме сладкого, горького, кислого, солёного вкуса современные люди в разных странах выделяют также умами, терпкий, жгучий, мятный, щелочной, металлический и другие вкусы.

Не менее важно понять, полезна или вредна любовь к определённому вкусу для нашего здоровья.

Оказывается, что каждая эмоция обладает определённым вкусом или ароматом, а потому, употребляя в пищу определённые продукты, можно влиять на своё психо-эмоциональное состояние.

Замечено, что вкусовые потребности человека зависят и определяются его психическим и эмоциональным состоянием, а не от разумной целесообразности.

Психологи уверены, что любители горького имеют непреклонный характер и часто совершают необдуманные поступки, быстро разочаровываются в окружающих.

Исторически горький вкус ассоциировался с неприятным ощущением и, возможно, с опасностью некоторых растительных продуктов для здоровья. Действительно, большинство растительных алкалоидов одновременно токсичны и горьки.

Кстати, «эталонной» горечью принято считать хинин — натуральное вещество, добавляемое в джин и некоторые безалкогольные напитки.

Испытывая горе, человек неосознанно стремится разнообразить свой рацион такими горькими продуктами как горчица, ржаной хлеб, кофе. В результате появляется большая вероятность появления хронических инфекций, заболеваний крови и костной системы.

Терпкий вкус («вяжущий вкус») связан с рецепцией дубильных веществ (таннины в чае, в ягодах тёрна и др.). Механизм его возникновения связывают со связыванием таннинов и белков, богатых пролином. Иногда этот вкус не выделяется и оценивается как вариант горького.

Упрямые, напористые, безудержные люди любят чрезмерно терпкое. Такая пища приводит к заболеваниям гормональных органов, бронхов, позвоночника, суставов, костей.

Кислый вкус также бывает разным. Щавелевая, винная, лимонная, яблочная, серная, соляная или азотная кислоты — все они разные, но если приготовить из них растворы разной концентрации, то вкус всех веществ может уравновешиваться.

Кислый вкус продуктов предпочитают люди меланхоличные с тиранническими наклонностями и склонные к скрытым манипуляциям.

Тяга к кислому характеризует человека как любителя новых открытий. Он склонен к спонтанности, нестандартным и неожиданным действиям.

Впрочем, кислые продукты также по нраву пессимистам и меланхоликам. Кислое обожают и независимые особы. Они с трудом переносят необходимость подчиняться начальству, любое давление вызывает у них бурю негодования.

Впрочем, врачи не советуют злоупотреблять кислыми продуктами. Иначе вам не избежать проблем с сердцем, желудком, суставами и кишечником.

Кислое на ночь — прямой путь к постоянным простудам. Что касается проблем со здоровьем, то любовь к подобным продуктам говорит о пониженной кислотности желудка, что может свидетельствовать о нехватке в организме витамина С.

Пессимистичный, обидчивый человек постоянно стремится кушать кислое. А кислое в чрезмерном количестве наносит вред не только сердцу, лёгким, желудку, кишечнику, суставам, но и нарушает внутреннюю среду организма.

Любители солёного уверены в пользе соли, другие называют её настоящим ядом. Сегодня стало модным отказываться от солонки на столе, однако учёные не уверены полезно ли это.

Обычно тянет на солёное при нехватке хлоридов в организме. Чтобы их восполнить, выпейте стакан сырого козьего молока или съешьте кусочек рыбы.

Страсть к солёному может также говорить об инфекции в организме. Возможно, вы имеете проблемы с мочеполовой системой, какие-то хронические воспаления. Не тяните время и сдайте анализ мочи, сделайте УЗИ брюшной полости, начните усиленно повышать иммунитет.

Иногда солёного хочется потому, что нарушен водно-солевой баланс из-за длительной диеты, проблем с щитовидной железой, при дефиците калия и магния. Лечите воспаление, уходите от стрессов, налегайте на овощи, фрукты и злаки.

А самая распространённая причина — беременность. Ведь будущая мать буквально делится своей почкой с малышом, поэтому организм всегда старается получить дополнительную порцию соли извне.

Часто любители солёного обожают экстремальные виды спорта. Участвуя в автогонках, они получают истинное удовольствие.

Суетливый, напряжённый человек просто обожает солёную пищу. Он настолько её любит, что готов есть даже сладости с солью. А излишне солёное является врагом сосудов всего организма, бронхов, почек, суставов.

Способность чувствовать сладкие вкусы развивалась в человеке, чтобы позволить ему обнаруживать источники глюкозы (и энергии) в растениях. Эта тяга к сладкому была связана с выживанием, потому что тогда продукты питания не были так легкодоступны, как в наши дни.

Употребление сладкого в меру характеризует человека как надёжного партнёра. Это люди положительных эмоций, следующие за собственными инстинктами. Они уравновешенны, умеют объективно оценивать ситуацию. А вот злоупотребление сладким обнажает новые черты характера.

Если в последнее время вы увлеклись десертами, ищите причины в психологической обстановке. Тортами мы обычно заедаем проблемы на работе и в личной жизни.

При увеличении нагрузок на нервную систему сахар расходуется с удвоенной силой, поэтому организм снова и снова требует конфет.

Многие люди ощущают непреодолимую тягу к сладкому. Оно и понятно, ведь сахар самый настоящий наркотик. Он вызывает в организме всплеск гормонов счастья, таких как дофамин и серотонин. Но, на самом деле, зависимость от сладкой пищи может быть не только физической, но и психологической. Любовь к сладкому сродни наркотической зависимости. Поглощая конфеты, мы провоцируем выброс эндорфинов. А учёные выяснили, что они по своему химическому составу очень схожи с героином или морфием. Более того, сладкое обладает и обезболивающим эффектом.

Отдельного внимания заслуживает шоколад. Если постоянно думаете о нём, возможно организму не хватает фосфора, серы, магния или хрома. В таком случае врачи советуют включить в рацион питания фасоль и горох, брокколи, курицу, шпинат и изюм.

Любовь к шоколаду также может говорить о вашем темпераменте. Ведь в нём содержится четыре сотни веществ, способных влиять на эмоциональное состояние. Любители тусовок, шумных вечеринок и праздников предпочитают тёмный шоколад.

И если все эти вкусы присутствуют в сбалансированном

состоянии, тогда пища дарит человеку здоровье и счастье. Если же нарушается эта гармония, что часто зависит от недостатков характера и поведения, то приходят болезни.

Из этого можно сделать вывод, что вкусы определённо говорят нам о текущем состоянии организма.

Сладости в жизни человека

В пищеварительном рационе человека присутствует еда для продления жизни и еда для удовольствия. Пожалуй, одним из самых распространённых вкусовых пристрастий человека можно назвать сладости.

Большинство людей во всем мире очень любят сладости. И при каждом удобном случае балуют себя кусочком шоколада, тортика или пирожного. Любовь к сладкому рождается в далёком детстве. Психологически человеку трудно отказаться от сладкого, так как любовь к сахару сопровождает нас с древних времён.

Сахар необходим нашему организму, ведь это источник питания и энергии, от недостатка которого в первую очередь страдает наш мозг. Глюкоза участвует в большинстве обменных процессов в клетках нашего организма, и когда возникает её недостаток, возникает ощущение слабости, раздражительность.

Недостаток глюкозы, особенно опасен для людей в преклонном возрасте (может заметно прогрессировать потеря памяти и даже развиться слабоумие) и для тех, кто работает с большой физической нагрузкой (весь сахар уходит на работу мышц, а питание мозга страдает). Необходимое и безопасное ежедневное потребление сахара для взрослого человека составляет от 30 до 80 граммов в день (эта норма учитывает и глюкозу, которая содержится во многих продуктах, потребляемых нами ежедневно). Лишний сахар, как известно, быстро преобразуется в организме и откладывается в виде подкожной жировой клетчатки.

Сладкое необходимо организму, так как в нём содержатся углеводы, жизненно важные для правильной работы всех систем органов. Углеводы обеспечивают клетки энергией, помогают вырабатываться серотонину, который известен как «гормон счастья».

Другие полезные свойства сладостей:

— повышение жизненного тонуса и улучшение мыслительной активности за счёт глюкозы;

— выравнивание гормонального фона у женщин, что особенно необходимо в период предменструального синдрома, но важно соблюдать меру, поскольку избыток сахара, наоборот, усугубляет ПМС;

— обеспечение энергией в кратчайшие сроки, например, перед тренировкой;

— улучшение настроения и избавление от депрессивных состояний.

«В основе практически всех сахаров, которые мы потребляем с пищей и которые имеют значение для нашего здоровья, лежат всего три «кирпичика», — объясняет кандидат химических наук и популяризатор науки Пётр Образцов. — Это простые сахара — глюкоза, фруктоза и галактоза. Из них построены все более сложные сахара».

Глюкоза — самый известный из них, другие её названия — виноградный сахар или декстроза. Виноградный — потому что её много в этих ягодах. Вообще, она содержится практически во всех фруктах, ягодах и мёде, часто производители добавляют её в продукты. В аптеке можно купить таблетки глюкозы, которые продают для детей как источник энергии. Именно глюкозу определяют в крови. И даже когда врач говорит пациенту, что у него высокий сахар, он всегда имеет в виду, что повышена именно она — глюкоза.

Фруктоза — другой самый распространённый простой сахар. Из названия понятно, что её много во фруктах, но ещё больше её в мёде, в ягодах — меньше.

Галактоза (молочный сахар, от древнегреческого «галактос» — молоко) распространена в природе реже, в чистом виде в очень небольшом количестве (доли процента) есть в некоторых овощах и фруктах. Но в основном мы получаем её в виде другого молочного сахара — лактозы (его название происходит от латинского «лактис» — молоко).

Глюкоза и фруктоза — две основные углеводные молекулы, которые мы потребляем с пищей. Глюкоза является жизненно необходимым веществом, которое присутствует в клетках всех живых существ. Если человеческому организму не хватает глюкозы, получаемой из пищи, то он может синтезировать её из белков и жиров в процессе глюкогенеза.

Биологической потребности организма во фруктозе практически нет, и наши способности метаболизировать это вещество достаточно ограничены. В отличие от глюкозы, фруктоза не может проникнуть в большинство клеток организма, метаболизируется только печенью. Печень перерабатывает молекулы фруктозы в жиры, что повышает уровень триглицеридов в крови, а также может приводить к неалкогольной жировой болезни печени.

Высокое потребление фруктозы ведёт к повышению инсулино-резистентности и может вести к долгосрочному повышению уровня сахара в крови и повышенному уровню инсулина. Всё это повышает риск метаболического синдрома и диабета второго типа.

Избыток фруктозы не только ведёт к повышению веса и

аккумуляции жира в районе живота, но и повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний: повышается количество мелких плотных частиц липопротеинов низкой плотности (ЛПНП, т. н. «плохой холестерин») и оксидированных частиц ЛПНП.

Попадая в кишечник, избыточная фруктоза способствует активному газообразованию в процессе ферментации и возможно является одной из основных причин синдрома раздражённого кишечника.

Опубликованные недавно исследования увязывают высокое потребление фруктозы с повреждениями сотен генов головного мозга. Эти генетические нарушения могут быть причиной множества нейродегенеративных и психических заболеваний — болезни Альцгеймера, депрессии, биполярного расстройства, болезни Паркинсона, синдрома гиперактивности и др.

Фруктоза, конечно, входит в состав большинства фруктов и в умеренных количествах не вызывает проблем у большинства людей. Её количество может варьировать — например, яблоки содержат 7,6 % фруктозы на 100 грамм, а абрикосы — всего 0,7 грамма. Но во фруктах присутствует и множество других полезных веществ и, главное, большое количество клетчатки, способствующей насыщению. Получить нездоровое количество фруктозы из фруктов довольно сложно, для этого надо очень постараться. А вот перебрать концентрированного фруктозного сиропа несравненно легче.

Польза сладкого для организма проявляется только при употреблении правильных сладостей. В качестве полезной замены привычным лакомствам можно использовать:

Мёд (только при отсутствии аллергии на продукты пчеловодства). Калорийность — 320 ккал на 100 г. Мёд полезен при бессоннице и простудах. В 100 г мёда содержится суточная норма железа, магния и марганца.

Мармелад. Калорийность — 290 ккал на 100 г. Мармелад полезен содержанием пектина, который выполняет функции абсорбента. Он вбирает в себя токсины, радионуклиды и соли тяжёлых металлов, помогая очиститься от них организму.

Сухофрукты. Калорийность — в среднем 270 ккал на 100 г. Их основная польза заключается в содержании клетчатки, благоприятно влияющей на пищеварение.

Зефир. Калорийность — 300 ккал на 100 г. Зефир нельзя назвать исключительно полезным, но среди других сладостей он менее вредный. Польза заключается в содержании фосфора, железа и белка.

Тяга к сладкому обусловлена несколькими причинами:

Нехватка энергии и голод. С помощью сладостей в

организм поступают быстрые углеводы, тело быстро насыщается энергией и вы снова бодры и веселы. Но эффект от быстрых углеводов также молниеносен. Насыщение настаёт быстро, но длится не долго.

При низком уровне сахара в крови также всегда хочется сладенького. Сдайте анализы на сахар и если анализы в норме, то причина может быть в другом.

Несбалансированный рацион питания. Например, если вы отказались от углеводов или жиров, то вам всегда будет хотеться сладкой булочки. Сбалансируйте питание. Белков, жиров и углеводов должно быть в достатке.

Депрессия, хандра, тревога. Содержащийся в шоколаде серотонин и кофеин поднимают гормоны и настроение улучшается.

Привычка. Организм просто привык к тому, что вы ежедневно балуете его вкусняшками. Измените своим привычкам и увидите, что жить без сладкого возможно.

Начнём с того, что сладкое бывает, как «вредным», так и «полезным». Полезные сладости насыщают наш организм необходимыми веществами, укрепляют здоровье и поднимают настроение. О вредных сладостях такого конечно не скажешь. Ведь если употреблять такие вкусняшки, то можно не только набрать вес, но и получить массу проблем со здоровьем.

При большом употреблении сладостей, в организме начинает развиваться патогенная микрофлора, что в свою очередь может привести к проблемам ЖКТ. В особых случаях при неконтролируемом потреблении сладкой пищи может развиться даже язвенный колит. В современном мире в процессе приготовления сладостей используются различные красители, загустители, усилители вкуса и консерванты. Такие ингредиенты способствуют к появлению различных аллергических реакций и проблем с кожей.

Замените вредные сладости на более полезные. Например, мороженое — на сорбет, молочный шоколад — на горький. Добавьте в ваш рацион свежие фрукты, ягоды и сухофрукты.

Большим исключением из сахаросодержащих продуктов является натуральный мёд. Биологически активные вещества, содержащиеся в нём, обладают антимикробными свойствами и укрепляют иммунную систему. Но даже при этом, есть мёд каждый день не желательно, чтобы наш организм не привыкал к сторонней поддержке иммунитета. Выпить чаю с мёдом или добавить ложечку в салат достаточно 2–3 раза в неделю.

Неотъемлемым составляющим компонентом любых сладостей является сахар, который содержит глюкозу. Она имеет огромное

значение для правильной работы всего организма, так как при её нехватке человек начинает ощущать упадок сил, становится нервозным и раздражительным.

Многие десерты включают в себя свежие фрукты и ягоды, употребление которых приносит организму неоценимую пользу. В них содержатся витамины и микроэлементы, улучшающие пищеварение и укрепляющие иммунитет.

Природные сладости в рационе человека

В современном мире сладости стали неотъемлемой частью питания многих людей. При этом для потребителя важен не только приятный сладкий вкус, хорошая растворимость в воде, стойкость к кулинарной обработке, но и безопасность использования сахарозаменителей для здоровья, отсутствие побочных эффектов и безвредность для организма.

Таким требованиям в полной мере отвечают натуральные сахарозаменители, созданные на основе природных компонентов.

В качестве подсластителей человечество использовало дары природы тысячелетиями. У наших предков самым популярным заменителем сахара был мёд.

Поскольку мёд считается одним из самых древних подсластителей, то можно сказать, что сахар по сути является заменителем мёда.

Дикий мёд

Древний человек, пока не научился производить сахар из природного сырья, находил утешение в сладких фруктах и диком мёде.

Пчелы собирают нектар с цветов и растений, затем он превращается в мёд. Таким образом, этот продукт является концентратом соков земли и солнечной энергии. Польза мёда общеизвестна, в нём имеются все необходимые организму витамины, микроэлементы и аминокислоты. Он улучшает обмен веществ, а также является мощным иммуностимулятором, защищает организм от инфекций и вирусов.

По калорийности мёд примерно равен сахару. Однако на вкус он гораздо слаще, поэтому его можно использовать вдвое меньше. Натуральный мёд обладает сладким вкусом. Если у него кисловатый привкус, значит, он забродил или испортился.

Свежий мёд, относительно недавно взятый из сот, находится в жидком состоянии. А если он загустел и стал кристаллизованным, это говорит о том, что он уже долгое время постоял. Но на вкусе, качестве и полезных свойствах это никак не отражается.

Мёд, который мы так любим, существует в природе очень давно. Название «мёд» пришло из Израиля. В переводе на русский язык оно означает «магические чары».

Сегодня учёные уверены в том, что первобытный человек начал охотиться на ульи диких пчёл ещё в каменном веке. Это умение перешло к нему от далёких предков — высших приматов. Например, даже сегодня можно наблюдать то, как родственные нам обезьяны воруют сладкое лакомство у этих насекомых. Что касается неоспоримых фактов, то в Аранской пещере (поблизости с испанским городом Валенсия) найден уникальный наскальный рисунок. На нём изображён человек с кошёлкой, который карабкается на отвесную скалу или дерево в окружении диких пчёл.

На рисунке изображены два человека, взобравшиеся по длинным верёвкам (вероятно, из осоки) к маленькому отверстию в скале, где обитает рой пчёл. Один из них вынул из отверстия сот и перекладывает его в корзинку (или как вариант горшок с верёвочной ручкой), второй человек только начинает лезть вверх по лиане с мешком на спине или какой-то ёмкостью для мёда (корзина или распространённый в то время горшок из глины трудно определить). Кругом летают разъярённые пчёлы.

Удивительно, что краска, которой пользовался неизвестный

доисторический художник, как недавно выяснили, была приготовлена на основе мёда. Значит, уже тогда люди догадывались о других свойствах мёда и пытались использовать его в быту в самых разных целях. Кстати, и сейчас в состав некоторых красок входит пчелиный мёд и пчелопродукты. Он придаёт им вязкость, прочность, долговечность, яркость.

В Ассирии пчеловодство было в расцвете за 2950–2050 лет до н. э. Известен был им также и воск. Во времена Сарагонта и после его смерти тела умерших обмазывали мёдом и покрывали воском.

Хотя охота за мёдом не играла решающей роли в жизни и экономике племён, населявших нашу Землю, но таким путём добывался единственный источник концентрированного сахара. Мёд был лакомством и пищей, необходимой для физического и умственного развития наших далёких предков, укрепления их здоровья, лечения больных. И он по достоинству ценился дикими племенами.

В Бирме нашли пчелу, возрастом 100 млн. лет. Учёные обнаружили самую древнюю из найденных пчёл. Доисторическое насекомое сохранилось в капле затвердевшей смолы хвойных деревьев, возможно сосны, образовавшейся в палеогене 50 млн. лет назад. Насекомое было найдено в шахте на севере Бирмы (Мьянма) и получило название Melittosphexburmensis. Окаменелость находится в отличном состоянии: сохранились отдельные волоски, неповреждёнными остались фрагменты грудки, брюшка и головы. Хорошо видны также крылышки и лапки. Размеры его очень малы: диаметр его брюшка едва достигает 3 миллиметров, и это доказывает теорию о том, что первые цветки также были очень небольшими.

Упоминание о трудолюбивых насекомых в виде настенного рисунка в пещере находится на востоке Индии, ему уже 15 000 лет.

До начала XXI столетия считалось, что самый старинный мёд был обнаружен в Древнем Египте.

Однако за много столетий до этого на территории Кавказа недалеко от сегодняшней деревушки Боржоми была похоронена женщина, которой в «загробный мир» родственники отправили с собой мёд. Люди хоронили своих близких вместе с их любимыми продуктами.

Могила была найдена совершенно случайно, когда в 2003 году недалеко от Тбилиси строили нефтепровод.

По оценкам археологов, мёду, который нашли в захоронении, 5500 лет. При этом жительнице Кавказа отправили с собой сразу три керамических сосуда, где были совершенно разные виды этого сладкого продукта: ягодный, цветочный и липовый. Сегодня

считается, что уже в те времена пчеловоды очень даже неплохо разбирались в пчеловодстве, если мёд делили по сортам.

Как полагают учёные, из Южной Индии пчёлы проникли сначала на Ближний Восток, затем в Египет. Отсюда, расселяясь по северному побережью Африки, достигли Атлантики. Без труда перелетев через Гибралтарский пролив, они попали на Пиренейский полуостров. Дальнейший путь привёл пчёл в Центральную Европу. Оттуда они и пришли в нашу страну. Этот очень длинный и сложный путь по Азии, Африке и Европе медоносные пчелы проделали более миллиона лет назад. Большую часть мира они заселили задолго до ледникового периода. Естественным путём медоносные пчелы распространились в нашей стране до Урала. Двигались они сюда с юго-запада. Непреодолимыми для пчёл оказались вершины Уральских гор.

Очень суров климат Урала. Древесные породы представлены в основном хвойными пихтовыми и еловыми. К северу совсем исключена возможность произрастания деревьев. Дремучая темнохвойная тайга совершенно не давала пищи пчёлам — в чернолесье пчелы и теперь не живут. В Сибирь они так и не попали. Не могли пробиться медоносные пчелы и на Дальний Восток. Только средней индийской пчеле через Китай удалось проникнуть в Уссурийскую тайгу. Встречается она тут до сих пор. Медоносные пчелы не могли попасть в Америку, Австралию, Новую Зеландию, Мексику. Преградой стал океан, который они не могли преодолеть. Заселение пчёлами этих районов мира принадлежит человеку.

На Американский континент пчёл на парусных судах привезли европейцы в XVII веке не только из Англии и Голландии, но и из России через Аляску по Тихоокеанскому побережью Северной Америки. В том же столетии испанские переселенцы доставили пчёл в Мексику. Во время великих географических открытий они были завезены в Австралию и Новую Зеландию.

Древняя Греция

В Древней Греции бессмертие богов объясняли тем, что они питались амброзией, состоящей из мёда, молока и нектара.

В античности мёд был символом поэтического гения, красноречия и мудрости.

История мёда рассказывает нам о том, что древние греки первыми начали изучать повадки пчёл. Они всерьёз задумывались

над тем, чтобы приручить этих насекомых. Например, известный учёный Ксенофон (приблизительно 400 год до н. э.) написал целый трактат, посвящённый искусству добычи мёда. Этот труд, выражаясь современным языком, может быть учебным пособием и заслуживает даже сегодня высшей похвалы.

Ещё один исследователь пчелиного царства — Аристотель. Если верить древним источникам, у этого философа была собственная пасека. Естественно, она сильно отличалась от современных. Аристотель положил начало научному пчеловодству. Этот известный философ широко изучал жизнь пчёл, работая на пасеке.

Но сам факт того, что греки в 400 году до нашей эры сумели приручить диких насекомых, заставляет уважать пчеловодов тех лет.

Греки внесли приличный вклад в историю развития пчеловодства. Уже в VIII веке до н. э. они знали и понимали разновидности пчёл и их статус в пчелиной семье. Для большего сбора мёда они вывозили свои пасеки на близлежащие острова, а позднее в Египет. Культ этих насекомых был широко развит в Древнем мире. Известный греческий математик Порфирий считал, что души людей попадают в наш мир с Луны в виде пчёл. А почитатели культа Зевса полагали, что после его рождения в пещере, на Олимп его отнесли пчёлы. Греки даже считали Зевса — Melissaios (Пчелочеловеком).

Увлечение историей пчеловодства и различными легендами, тем не менее, не остановило научное изучение пчёл. Греческие учёные V–IV вв. до н. э. существенно дополнили известные в то время представления о пчеловождении. И даже разработали несколько методик, позволявших увеличить медосбор. Например, древнегреческие пчеловоды использовали перегородки в улье для изъятия «лишних» запасов мёда.

Культ мёда широко использовался в сказаниях и мифах этой страны. Гомер воспел его как один из самых полезных продуктов своего времени.

Из литературных памятников древнегреческой культуры можно почерпнуть сведения о состоянии пчеловодства, а также о питательных и лечебных свойствах пчелиного мёда. В греческой мифологии существует много легенд о чудотворном действии мёда. Великий Гомер в своих бессмертных произведениях «Илиада» и «Одиссея» воспевает мёд и его качества. Героиня Агамеда давала греческим воинам и больным чудесный напиток кикеон, который в основном состоял из мёда, лечила бессонницу, нервы, вдохновляла их на подвиги. Около 2000 лет тому назад Диоскорид в своей книге «Materiamedica», считающейся основой

медицинской фармакопеи, писал, что он успешно применял мёд при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ран и фистул. Первые знания о жизни пчёл и их разведении научно оформляются в Древней Греции. Греки занимались пчеловодством на более высоком уровне. Они вставляли в ульи перегородки и регулировали ими излишние запасы мёда. Большим авторитетом в качестве лекарства пользовался мёд и в греческой античной медицине. Пифагор в своих трудах писал, что мёд обладает высокими и разнообразными терапевтическими (лечебными) свойствами. Гиппократ, известный как реформатор древней медицины, успешно применял пчелиный мёд при многих заболеваниях. Так, в его трудах (460–370 гг. до н. э.) говорится о продлевающем жизнь людей действии мёда, о его обеззараживающем, отхаркивающем и других лечебных свойствах. Он рекомендует мёд при лечении заболеваний печени, желудка и гнойных ран. Начало научному пчеловодству положил Аристотель (384–322 гг. до н. э.). Он изучил жизнь и распределение труда в пчелиной семье, в своих трактатах упоминает о гнильце и некоторых вредителях пчёл. Аристотель, называемый «светилом древнего пчеловодства», считал, что мёд имеет особенные качества, исключительно благоприятные для человеческого организма.

Также сегодня широко известны труды поэта Вергилия, который описал все популярные методики содержания пчёл своего времени, многие из которых применяются до сих пор.

Египет

Охотились на дикий мёд и в Египте. В египетских пирамидах были найдены сведения об использовании мёда как продукта питания и лечебного средства.

В старом Египте мёд был важной сладостью и изображался на многих настенных росписях.

Во времена Древнего Египта мёд был полновесным аналогом денег. Такой же системой пользовались римляне и славяне, в бухгалтерских книгах которых значилось, что штраф можно выплачивать либо деньгами, либо скотом, либо мёдом. Кстати, именно в Древнем Египте придумали использовать мёд для мариновки продуктов, а также добавлять в первое на земле пиво.

Самую обширную информацию даёт большой медицинский папирус, расшифрованный Георгом Эберсом (XVI век до н. э), найденный в 1872 году в Фивах. Склеенный из 108 листов папируса, он достигает в длину 20,5 м и называется «Книга

приготовления лекарств для всех частей тела». В тексте встречается множество ссылок на его божественное происхождение и упоминаний о других древних источниках медицинских знаний.

Папирус Эберса содержит 900 прописей лекарств для лечения заболеваний органов пищеварения, дыхательных путей, уха, горла, носа, глаз, кожи. Мёд был одним из основных лекарственных средств.

В книге описаны рецепты для лечения желудочных, почечных, глазных и других заболеваний, какие применять мази, пластыри, припарки и т. д.

Кроме того, в соответствии с папирусом Смита (1700 до н. э.), пчелиный нектар использовался для заживления ран: «Тебе следует перевязать (рану), положив на неё свежее мясо в первый день (и) затем используй жир, мёд и корпию все последующие дни вплоть до полного выздоровления».

Мёд действительно почитался древними египтянами, да и не только ими: фактически до начала производства сахара это был единственный подсластитель, поэтому мёд ценился всеми народами. Так что неудивительно, что именно это лакомство было обнаружено в гробнице Тутанхамона: мёд поместили в специальные горшочки и оставили в гробнице, по всей видимости, чтобы путешествие в загробную жизнь фараона было сладким и счастливым. И этому мёду было 3 тысячи лет. Ну а за сотни лет до этого египтяне даже создали целые сюжеты о пчеловодстве своего времени, оставляя своим потомкам информацию о важности мёда.

Из древней истории пчеловодства фактами подтверждено — пчеловоды с пчёлами передвигались по Нилу, увеличивая время сбора мёда.

Около 6000 лет тому назад население Египта наряду с курами и голубями разводило так же и пчёл. Письменные памятники за 3000 лет до н. э. упоминают о развитом египетском пчеловодстве. Особенно медоносными были районы верхнего течения Нила, где практиковалось кочевое пчеловодство. На специальных плетёных плотах и лодках ульи медленно плыли по течению Нила на север, из Нижнего Египта в Верхний, где медоносные растения цвели на 6 недель раньше, и, следуя ритму цветения различных растений, по пути пчелы совершали свои вылеты, а после возвращалось домой с большим количеством собранного мёда. О количестве собранного мёда они безошибочно судили по специальным отметкам, фиксирующим погружение плотов в воду. Таким образом египтяне собирали ежегодно тысячи тонн превосходного мёда! По-видимому, отсюда и ведёт

своё начало кочевое пчеловодство.

Египтяне, в те далёкие времена, держали пчёл в 3-х распространённых тогда видах ульев: переносные, в виде плетёных корзин из тонких прутьев ивы, обмазанных илом, с проделанным летком; или в керамических горшках из обожжённой глины (отверстие летка в них закрывали камнем); или трубчатые, тоже изготовленные из обожжённой глины.

В древнем Египте и прилегающих к нему районах также применялись сапётки, изготавливаемые из длинных стеблей растений трубкообразной формы, которые связывали в пучки и скрепляли друг с другом горизонтальными рядами. Снаружи их обмазывали белой глиной или другим материалом, например, коровяком. Техника изготовления подобных ёмкостей в земледельческих общинах была развита так же хорошо, как и гончарное дело; эти корзины также использовали для заселения пчёлами. В наше время корзины из соломы изготавливают таким же способом, как и 5000 лет до нашей эры.

Древний Египет славен не только своими пирамидами и обелисками, но и пчеловодами. Его народ в те времена знал мёд не только как пищу, но и как продукт с лечебными, косметическими и консервирующими свойствами.

Египтяне лечили мёдом воспаления и заболевания глаз, а также раны, ожоги и язвы, болезни печени и желчного пузыря. Применяли как противоядие при отравлении животных растительными ядами.

Пчела в Египте считалась священным насекомым. На царских саркофагах мы находим изображения пчёл. На картушах (специальных щитах с эмблемами и надписями или рамка, обрамляющая имя царствующей особы — фараона) изображение этого насекомого находилось перед именем фараона.

Популярность пчелы в долине Нила была огромной. Эмблему этого насекомого использовали фараоны в своих нарядах.

О том, до какой степени египтяне почитали пчелу указывает тот факт, что на гробницах первой династии фараонов (3200–2780 гг. до н. э.) до римского времени на их эмблемах, а также на их гробницах находилось изображение пчелы.

Самыми древними данными истории разумного пчеловодства, которые удалось найти, являются египетские папирусные свитки. В них описываются конструкции ульев и важные данные о пчеловождении. Пчела была символом Нижнего Египта. А пасечники этой легендарной страны изготавливали плетёные и глиняные ульи. Важной особенностью медосбора в Египте была возможность установки пасеки на плоты и лодки.

Известно, что древнеегипетские пасечники уже хорошо

представляли полезные свойства не только мёда и воска, но и прополиса. Из Египта пчеловождение попало и в другие страны Древнего мира: Вавилонию, Ассирию, Палестину и на остров Крит.

У египетских фараонов мёд и пчёлы были на особом счету. Их изображения присутствуют на многих папирусах и фресках. Помимо этого, история мёда в этой стране тесно переплетена с ритуалом смерти. Дело в том, что древние жрецы использовали это сырьё в качестве одного из ингредиентов для бальзамирования мумий. Таким образом, нектар был одним из самых дорогих товаров на египетском рынке. Купить его могли лишь обеспеченные люди, остальным же приходилось самостоятельно охотиться на ульи диких пчёл.

Пчела была подательницей жизни, символом царской власти и мудрости, эмблемой Нижнего Египта. Царь Минос, объединив Верхний и Нижний Египет, сделал эмблемой Верхнего Египта цветок лотоса, Нижнего — пчелу.

Египтяне, выражая свою покорность фараону, на прошениях рисовали пчелу как эмблему преданности. Они считали пчёл своими верными помощниками в борьбе против злого бога тьмы Аримана. Египтяне видели в пчёлах образец самоотверженности, бесстрашия, презрения к опасности и смерти, а также хранительниц и стражей идеальной чистоты и порядка.

Египетским фараонам присваивался титул «повелителя пчёл». Как ни странно и удивительно, но фараону, самому могущественному человеку государства, присваивали титул повелителя не львов, слонов, орлов или каких-то других могучих животных, а именно пчёл. По-видимому, во-первых, это свидетельствовало о важности пчелы, а во-вторых — люди знали о невозможности приручить пчелу и управлять ею, как любыми другими животными того времени, ведь титул «повелитель слонов» позволял бы сравнивать фараона с простым погонщиком, что могло бы оскорбить правящего фараона и весь его двор, что в корне не допускалось.

Современные египтяне также разводят пчёл, в таких, казалось бы, засушливых условиях. «Домик» для пчёл, в Египте, сильно отличается от общепринятых — пчёл там разводят в неразборных ульях, которые состоят из смеси глины с мелко нарезанной соломой, цилиндрической формы, длиной 130 см, диаметром 25 см, при толщине стенок 3 см. Сверху и снизу цилиндры закрывают крышками. Что интересно, любовь к пирамидам отражается и в пчеловодстве: улья располагаются горизонтальными рядами один над другим и образуют усечённую пирамиду.

Древний Рим

Пчелиный мёд применялся с лечебной целью ещё в древности всеми народами. Плиний (23–79 гг.) пишет о расцвете пчеловодства в Римской империи. Римлянам были известны не только питательные и лечебные, но и консервирующие свойства мёда. Плиний в своём сочинении «Естественная история» писал, что рыбий жир с мёдом очень хорошо действует на раны.

Римский учёный Варрон (116–27 гг. до н. э.) в своём труде «О сельском хозяйстве» показал какое большое место в империи занимало пчеловодство. Поэт Вергилий (70–19 гг. до н. э.), который был вместе с тем и пчеловодом, в своих произведениях воспевает большую любовь людей его времени к пчёлам и мёду.

Римский учёный и врач Диоскорид, живший в начале нашей эры, в своём произведении «Materiamedica» отмечает, что он успешно применял мёд при лечении желудочных заболеваний, гнойных ран и фистул.

В Древнем Риме жители использовали пчелиный продукт в качестве оплаты. Римляне рассчитывались этим средством за продукты, выплачивали с его помощью штрафы.

Древние люди считали, что мёд падал с неба в виде росы.

В римском праве мёд и пчёлы находились под охраной закона. Никто не мог вредить ульям пасечника, а уж тем более забирать их. Исключением были лишь те случаи, когда рабочие пчелы покидали родной дом и отправлялись искать новую колонию. Тогда по закону они считались ничейными, и любой пчеловод мог приютить их у себя.

Также следует заметить, что на римском рынке мёд был очень ценным товаром. Он использовался для приготовления блюд, ароматических средств и даже в медицине. Было время, когда его использовали в качестве дополнительной валюты. За мёд можно было покупать вещи, строительные материалы, рабов и так далее.

Древняя Индия

В Древней Индии также было широко развито пчеловодство. В музеях этой страны хранятся многочисленные экспонаты, доказывающее это. Например, древние металлические деньги с изображением пчёл. Самый почитаемый в Индуизме бог Вишну изображался в виде этого насекомого.

В Древней Индии пчёлы считались священными спутниками богов, занимавшими в древнеиндийской мифологии почётное

место. Пчела была символом Кришны, Индры, Вишны, Шивы, Камы. Голубая пчела на лбу — знак Кришны (Бог Кришна изображён с летающей над его головой пчелой голубого цвета); на лотосе — Вишну (Бог Вишну, который олицетворял солнце, давал жизнь Вселенной) изображён в виде маленькой пчёлки, отдыхающей в чаше цветка лотоса. Эти трудолюбивые насекомые — вечные спутницы бога любви Камы. Он изображался с луком в руках, выпускающего любовные стрелы, тетиву на котором составляли цепляющиеся друг за друга пчёлы (это символически показывало, что стрелы бога кроме любви и «сладкого мучения» приносят также и страдание) и за ним вечно тянется вереница пчёл.

В Индии пчеловодство было широко развито 4000 лет тому назад. Опыт пчеловодства передавался из поколения в поколение, из века в век. Мёду приписывались разнообразные питательные и лечебные свойства. В священной книге «Напиток бессмертия» написано, что мёд входит в состав самого сильного и укрепляющего организм средства, подобного греческому питью амброзии. В сохранённой старой индийской медицинской книге «Аюрведа» (Книга жизни) говорится, что продлить свою жизнь человек может только эликсирами и диетой, в состав которой входят мёд и молоко. Известное индийское лекарство «алтеранция», сохраняющее молодость и вызывающее у человека приятное самочувствие, приготовляется в основном из мёда. Альтера́ция — общее название изменения структуры клеток и органов, сопровождающееся нарушением их жизнедеятельности.

В «Атхарваведе» духовное познание сравнивается с производством мёда пчёлами. В народной поэзии также можно найти ряд примеров замечательной деятельности пчёл.

В Индии мёд начали добывать ещё около 7 тыс. лет назад. Об этом свидетельствуют тексты древних Вед. Согласно им, это лакомство было одним из самых ценных подарков богов. Поэтому его наличие на столе сулило благополучие и здоровье для семьи.

Мёду приписывались разнообразные питательные и лечебные свойства. Его употребляли как противоядие при отравлении минеральными, растительными и животными ядами. Опыт передавался из поколения в поколение, из века в век пока не стало традицией.

Лечебные свойства мёда и прополиса были известны в Индии уже 5 тыс. лет назад. Мёд традиционно входил в состав рецептов лекарственных препаратов, излечивающих от многих заболеваний.

В Древнем Египте, Вавилоне, Индии был известен не только пчелиный мёд, но и пчелиный яд — чрезвычайно эффективное

лекарственное средство.

Гималаи

В горах живёт несколько видов этих насекомых. Примечательно, что они территориально разделены. Каждая разновидность оккупировала свой ареал и далеко за его пределы не удаляется. Особенно интересны карликовые гималайские пчелы Apisflorea. Выше километра над уровнем моря они не залетают, дом строят из одной соты, облепляющей ветвь целиком. «Урожайность» у них низкая, до килограмма мёда в год, зато они являются великолепными опылителями.

Гималайские пчелы вида ApisCerana тоже не слишком медоносны — пять кило мёда с семьи. Но у них есть масса достоинств: они очень миролюбивы (колоды-ульи могут располагаться прямо в нишах стен жилых домов), не подвержены поражению клещами и хорошо защищены от атак шершней. Размеры они имеют привычные, и в Непале считаются наиболее перспективными для бортничества.

Следующий вид — Apisdorsata. Эти гималайские пчелы очень крупны, за счёт чего местные порой называют их пчелиными царицами. Ульи ими строятся тоже односотовые; в каждом могут сосуществовать до сотни семей, и гнездо по весу порой достигает двух десятков килограммов. Нередко под улей пчелы занимают искусственные объекты — башни, мосты или постройки.

Однако наиболее привлекательны как с точки зрения медоносности, так и по биологическим характеристикам гималайские пчелы. Это самые большие насекомые такого рода, в длину их тело достигает трёх сантиметров. Окраска у лабориозы не слишком характерна для пчелы: насекомое скорее чёрное, с белыми полосками на брюшных сегментах. Селится этот вид пчелы лишь в гималайских долинах, занимая территории от восточного Меконга до северных районов Непала, Индии и Бутана.

Пчелы лабориозы (Apislaboriosa) — наиболее крупные в мире медоносные пчелы — строят свои ульи на отвесных скалах на высоте нескольких сотен метров. До мест их обитания сборщикам приходится добираться целые сутки. Обнаружив крупную колонию пчёл, к ней подбираются сверху, сбрасывают верёвочную лестницу, по которой вниз к ульям спускается босоногий сборщик. Страховкой служит обвязанная вокруг талии бечёвка. Гнездо диаметром до двух метров обороняет многотысячная армия жалящих насекомых, размер которых (следовательно и жал) вдвое больше обычных пчёл.

Чтобы отпугнуть их, внизу под скалой разводят костёр. В

режущем глаза дыму сборщик, используя длинные бамбуковые палки, срезает свешивающиеся в виде языков соты. Наполненную корзину поднимают или же спускают на верёвке. На обработку одного гнезда и сбора порядка сорока килограммов мёду уходит не менее часа.

Сегодня большинство сборщиков уже используют специальные защитные маски, раньше они работали без них, что делало эту профессию ещё более сложной и опасной.

В то время, когда сборщик срезает соты, помощники внизу подставляют посуду ловя капли «дождя» из мёда.

Примерно четвертую часть ульев сборщики, как правило, оставляют, чтобы сохранить рой на будущее. Лабориозы производят особый «красный» мёд, который стоит в несколько раз дороже обычного и идёт на экспорт.

Особенно интересна жизнь этих пчёл. Весной они поднимаются на каменные скалы на высоту до 4.000 м над уровнем моря. Там они строят большие соты, роятся для размножения. В конце лета они улетают в долины (1.500 м над уровнем моря). В долинах они зимуют, собираясь в грозди, при этом они не строят соты. Они остаются на деревьях с минимальной активностью, чтобы весной следующего года лететь в горы для строительства сот, для наращивания расплода с последующим размножением и для сбора некоторого количества мёда.

Все тропические расы пчёл (также африканские расы медоносных пчёл) не нападают по одиночке, а коллективно, стаей. Шипящий звук и дрожание пчёл являются предупреждающими знаками.

Если угрозе подвержена одна семья, то все остальные семьи прилетают на помощь на короткое время для обороны.

Древний Китай

В Древнем Китае мёд упоминается в книге песен Ши-цзин, написанной в VI веке до н. э. В соответствии с китайской медициной мёд воздействует по принципу элемента Земли, действуя в основном на желудок и селезёнку. Он имеет мужское начало ян, оказывая эффект на меридиан тройного обогревателя (Шаоян).

Китай, где не было медоносных пчёл, — территория обитания более мелкой восковой пчелы.

Китайцы оказались куда более изощрёнными. В древнем Китае мёд издавна употреблялся в качестве составного вещества для многих лекарств и как продукт диетического питания.

Китайцам были известны пчелы, и пчеловодством они

занимались с большой любовью. В третьем и втором тысячелетиях до н. э. их медицина рекомендовала мёд как самостоятельное лечебное средство. В самой древней китайской книге «Описание растений и трав бога плодородия» говорится: «Мёд вылечивает внутренние органы, придаёт силу, снижает жар. Продолжительное его употребление закаляет волю, придаёт лёгкость телу, сохраняет молодость, увеличивает продолжительность жизни». Да что тут говорить, даже рабочие пчёлы и трутни применялись в народной медицине. Целители верили, что нектар способен вылечить желудок и селезёнку, а сами насекомые способствуют улучшению кровообращения.

Япония

Японские императоры также любили мёд. В этой стране он использовался и в кулинарии, и в медицинских нуждах. Правда, местный климат плохо подходил для пчеловодства, а потому японцы с незапамятных времён являются наибольшими скупщиками сладкого экстракта. Даже сегодня они находятся на третьем месте по импорту, уступая в объёмах лишь США и Германии.

Арабские страны

И в Палестине пчеловодство было сильно развито. Многие пчелиные рои обитали на скалах, по которым в горячие летние дни тёк мёд, поэтому Палестину называли «землёй, где течёт мёд и молоко». Греческий путешественник Страбон (63 г. до н. э. — 24 г. н. э.) сообщает о большом производстве и потреблении мёда в Аравии. Арабы считали мёд божьим даром и называли его эликсиром. Известный учёный и врач Абу Али Ибн Сина (Авиценна) (952 г.) дал в своём медицинском сборнике много рецептов, в состав которых входил пчелиный мёд. Авиценна рекомендует мёд как лекарство и пищу, которая продлевает жизнь людей. Он писал: «Мёд укрепляет душу, придаёт бодрость, помогает пищеварению, облегчает отхаркивание, возбуждает аппетит, сохраняет молодость, восстанавливает память, обостряет разум». Для лечения ран он рекомендовал, обваляв в пшеничной муке кусок мёда, прикладывать его к ране, сменяя через каждые 12 часов, до полного выздоровления.

Магометяне были ревностными пчеловодами и потребляли большое количество мёда. В Коране упоминается о целебных свойствах мёда. Сам Магомет говорил больным: «Ешьте мёд и выздоровеете».

Европа

Как гласят исторические факты развития пчеловодства в центральных и северных частях Европы производством мёда занимались уже в I тысячелетии до н. э. Здесь, как и в Египте, практиковались глиняные и плетёные ульи. При раскопках близ Гамбурга были найдены глиняные коляды датированные IV веком до н. э. Германия считалась самой первой страной в мире, где производство мёда было поставлено на промышленные рельсы. По всей стране «работали» тысячи крупных пасек, с помощью которых добывался мёд и воск, которые продавали даже в Сирию и Палестину. Именно немецкие пчеловоды первыми начали формировать отводки и переносить ульи на зиму в специально выкопанные траншеи.

Зная ценные качества мёда, кельты пользовались им как разменным средством. Древние германцы любили напитки, приготовленные из мёда и ароматизированные пахучими травами. Полубогини подносили Водану — древнегерманскому богу героев — напиток, называвшийся «божественным мёдом».

И в мрачные средневековые времена не были забыты лечебные свойства мёда. Александр Траллийский (525–605 гг.) придерживался принципа Гиппократа «Contrariacontrariis» (лечение противоположного противоположным). Он применял мёд в качестве слабительного средства и при заболеваниях печени и почек.

Америка

В Центральной и Южной Америке мёд безжалых пчёл использовался задолго до Колумба.

Коренным жителям Америки повезло больше всего. Их пчелы эволюционировали в особый вид, который с рождения был лишён жала. Поэтому в этих краях собирать мёд можно было не опасаясь за свою жизнь.

Что касается самих индейцев, то они верили в то, что нектар им послали боги. Они верили в его чудесную силу. Например, если преподнести мёд в качестве дара на алтарь, то высшие силы позаботятся о земле и не дадут засухе погубить её. Мёд был символом плодородия и приносился как подношение богам.

В Северную Америку пчелы были завезены в середине XVII века. Ранние поселенцы заметили особую любовь пчёл к пустым дуплам деревьев. Для того, чтобы придерживать соты внутри дупла они придумали специальную схему: соты покоились на двух скрещенных палках. Так соты можно было вынуть, но не возникало потребности переселять всю колонию. Ульевое пчеловодство появилось в Америке только в середине девятнадцатого века и связано с именем Моузеса Квимби.

XIX век для производства мёда — век открытий. Когда культура пчеловодства была перенята Западом, тамошние учёные всерьёз занялись проблемой усовершенствования пасеки. Так была изобретена медогонка, вафельница для вощины и многокорпусный улей.

Конец XIX века — время популяризации знаний о разведении пчёл. В девяностых годах появляется масса литературы на эту тему и даже несколько кинофильмов. В 1891 году в России было основано первое общество пчеловодов.

Африка

В Африке также существует древняя традиция использования пчёл для добычи мёда, как у высокоразвитых культур средиземноморской Африки, так и у более примитивных культур южных районов. Недавно было обнаружено, что медоносная пчела (Apismellifera L.) произошла из Африки.

Если верить исследованиям учёных, то история мёда берет своё начало в Африке. Ведь именно в этих краях появилась первая медоносная пчела. Поэтому неудивительно, что африканские племена лучше всех умеют находить это лакомство. Их секрет кроется в чудесном симбиозе птицы и человека. Медоуказчик — так зовут пернатого малыша, обитающего практически на всей территории Чёрного континента. Его имя говорит само за себя. Птица обожает пчелиный воск, а потому легко находит улья в дикой природе. Естественно, африканские народы знают об этой особенности. Они приручают медоуказчиков, а затем используют их в своей охоте. Любопытно то, что даже сегодня данный метод добычи мёда используется местными племенами.

Мёд — отличнейшее лекарство. Интересно, что в Африке раньше не ели мёда, а употребляли для другой цели. В представлении африканцев мёд обладал магическим свойством омолаживания, и им лечили преимущественно одряхлевших вождей племён. Для добычи мёда на деревья вешали колоды, ожидая, когда они заселятся дикими пчёлами. Затем мёд смешивали вместе с личинками и воском в шарики, кипятили и приготовленной таким способом мазью покрывали тело. Быть может, в связи с этим в настоящее время в Африке кое-где мёд продают в скатанных шариках вместе с воском.

Правительство Зимбабве полагает, что с развитием в стране пчеловодства, будет решён вопрос с бедностью. Возможно, из-за жаркого климата местные пчеловоды не особо задумываются о многокорпусных ульях и содержат пчёл, предпочтительно, в полых сухих стволах деревьев, или делают подобие улья из коры деревьев и с чистой совестью используют мёд диких пчёл.

Австралия

А в Австралии пчёлы не были обнаружены. Пчелы в Австралии появились не сразу — это один из континентов, на который пчелы были завезены людьми. В 1822 году, переселенцами из Англии, на паруснике «Изабелла», были завезены 8 семей темных европейских пчёл, которые, кстати, очень похожи на наших всеми любимых среднерусских пчёл.

Растения опыляли австралийские насекомые, птицы и даже мелкие сумчатые животные. Пчеловодство в Австралии занимает одну из лидирующих позиций и является семейным бизнесом. Именно в Австралии был создан первый в мире заповедник для пчёл.

Древняя Русь

Ещё в древности на Руси мёд был широко известен и любим как простым народом, так и великими князьями. В Киевской Руси мёд был основной сладостью.

Одно из первых, дошедших до наших дней, упоминаний о мёде в древней Руси есть в записях греческого историка Геродота, жившего 2500 лет назад. Он писал, что народы, населявшие территорию нашего государства, обширно торговали воском и мёдом. Следующее и более позднее упоминание о русском мёде содержится в торговом договоре 911 года. Он был заключён между киевским князем Олегом и византийским императором, и в нём рассматривалась доставка мёда и воска в Византию. В то время мёд и воск использовали не только для удовлетворения потребностей местного населения, но и в качестве основного продукта международной торговли. Так, Русь в средние века поставляла мёд и в другие страны, и получала годовой доход, равный пяти тоннам золота!

В Киевской Руси мёд был основной сладостью

Так, например, в Лаврентьевской летописи находим, что в 945 году княгиня Ольга велела наварить много мёда для поминального пиршества по случаю убийства князя Игоря. Ольга осталась княгиней-регентом при своём малолетнем сыне, которому на момент гибели её мужа было всего три года. Древляне отправили к ней своих посланников — с предложением выйти замуж за князя из племени Мала. Брак мог бы дать Малу права на престол Руси. И княгиня решила мстить. Посланники были заживо похоронены Ольгой. Но, тем не менее, она публично объявила, что приняла предложение. И в честь этого хочет устроить грандиозную церемонию, на которой желает видеть самых влиятельных представителей племени древлян.

Мёда было наварено великое множество. Однако мёд был не просто яством, но составляющей коварного плана княгини, о чем не подозревали древляне.

Те приняли предложение, даже не подозревая, что задумала великая княгиня. Прибывших в Киев послов пригласили к столу отведать медовухи, а затем испробовать баньку. Их заперли там, после чего здание подожги. Люди были сожжены в бане заживо. Оставшуюся часть гостей опоили на поминальном пире, устроенном вдовой в честь убитого Игоря. После чего воины, верные княгине, жестоко убили и их. Но на этом мстительная княгиня не остановилась. Но эта история не про мёд, а про голубей.

Ольга с войском двинулась к Искоростеню — древлянской столице. Испуганные древляне, узнав о произошедшем,

попросили княгиню о прощении и помиловании. Изобретательная княгиня, взявшая город в осаду, не желала зря терять людей в бою. Вместо этого она разработала коварный план: объявила древлянам, что милует их, но требует от каждого дома по 3 голубя, которые будут принесены в жертву богам на очередной поминальной тризне по Игорю. Горожане быстро согласились, ведь и войны удалось избежать, да и откупная, по сравнению с той контрибуцией, которую могла наложить княгиня, казалась незначительной. Но как только птиц доставили в ставку киевского войска, Ольга отдала приказ привязать к птичьим хвостам комочки трута. Его поджигали и отпускали птиц в небо. И испуганные голуби летели в родные гнезда под искоростеньские крыши. Город, подожжённый в бесчисленном множестве точек, вспыхнул. В огне погибло около 5000 человек. Тех несчастных, что чудом выжили, сделали рабами.

Та же летопись повествует о грандиозном пире. Князь Владимир в 996 году, поставив церковь Преображения в городе Васильеве в память избавления от печенегов, приказал варить мёд; «постави церковь и створи праздник велик варя 300 провар мёду и съзываше боляры своя и посадники старейшины по всем градом и люди многы и раздая убогым 300 гривен». По возвращении в Киев Владимир «повеле пристроити кола и въскладше хлебы, мяса, рыбы, овощь различвыи, мёд в бчелках, а в других квас, возити по городу въпращающим, где болнии и нищь не могы ходити тем раздваху на потребу». Приготовление «золотистого нектара» было доверено лишь специальным медоварам.

Известно, что иноки Киево-Печерского монастыря употребляли иногда мёд на подаяние нищим.

В начале X века пчеловодство было неотъемлемой частью жизни славянского народа. Обилие пасек и пчёл многократно повышало урожайность всех цветочных растений. Благодаря щедрому сбору мёда, орехов, ягод, плодов, грибов, кореньев и хорошей добычи рыбы и дичи славяне были экономически независимы и жизнеспособны.

Сведения о пчеловодстве на Руси XI–XII вв. можно прочесть в Хронике летописца Мартина Галла, больше известного под псевдонимом Галл Аноним. Вот что он пишет: «Видел в этой земле удивительное множество пчёл, пчельников, пасек на степях и бортей в лесах, заметил чрезвычайное обилие мёда и воска».

В XV веке великий Московский князь Василий III издал указ о том, что варением мёда может заниматься только церковь и государство. В это время большую популярность заработал себе монастырский мёд, который варили в монастырях в большом

количестве. Наиболее крупными производителями мёда были монастыри и пользовались их меды особой славой.

Бортничество

Название промысла пришло от старинного термина «борть», что значит «дупло». В дальнейшем данное слово стало применяться для именования места для пчелиного роя в дереве или его аналога из колоды. Иногда этот прародитель современного улья носил название «колода» или «дуплянка».

Добывание мёда — старинный славянский промысел. Он назывался бортничеством, а люди, занимавшиеся им — бортниками.

Поначалу пчеловодство на Руси было примитивным. Славяне селились по берегам рек и водили пчёл в бортевых лесах. Пчёл в лесах было очень много, так как славяне помимо естественных дупел деревьев использовали искусственно вырубленные дупла и лёгкие подвесные улья — кошы — для заселения пчёл. Часто в лесу можно было найти дупла с 240–320 кг (или 15–20 пудами по старым меркам) превосходного сотового мёда.

Обширные лесные угодья (пчёлы не водятся в хвойных лесах) назывались бортным ухожеем. До наших дней сохранились писцовые книги, где указаны границы бортных ухожеев. Но из записей следует, что самыми крупными были бортные ухожеи в Воронежской, Белгородской и Курской волостях. Они давали очень много воска и мёда. Часто именно из Белгорода и Путивля мёд доставляли к Государеву двору.

Бортничество на Южном Урале, судя по артефактам, обнаруженным в могильнике бахмутинской культуры вблизи г. Бирска, зародилось не позднее V–VI веков нашей эры в среде местных финно-угорских племён. Позднее его переняли предки башкир, ассимилировавшие и вытеснившие отсюда бахмутинцев.

Башкирское бортничество достигло расцвета в XVIII веке, оно развивалось дольше, чем в Германии, Польше, Литве, Белоруссии и центральных регионах России, отличается более совершенным, удобным и надёжным набором инструментов и приспособлений. Имея особенные права вотчинного землевладения, башкиры могли не выполнять требования нормативных документов Лесной службы России, в 1882 году запретивших бортничество в казённых лесах, как источник лесных пожаров.

Мёд диких пчёл — разновидность цветочного. Именно его любят медведи в лесу. На сегодня данный продукт весьма востребован из-за его экологичности, он представляет собой полностью натуральный продукт. Диким пчёлам в рацион практически невозможно включить добавки, как это иногда

делают на пасеке. Это гарантирует чистоту продукта. Наибольшей ценностью отличается башкирский и горный (карпатский) виды.

Основной особенностью дикого мёда является та, что его добытчики — вовсе не окультуренные пчелы на пасеке, а дикие, обитающие в лесу или в горах. Это выносливые насекомые, которые могут переносить холод. Они живут весьма многочисленными семьями, насчитывающими тысячи особей. Поскольку им приходится защищать себя и колонию в природных условиях, их характеризует яростная агрессия. Гнезда диких пчёл могут разрушить лесные звери, которые любят питательный мёд.

Бортничество известно, как вид занятий, заключающийся в поиске мест обитания лесных, горных пчёл и изъятии мёда из них. Мёд собирают только раз в год — чаще всего из одного дупла удаётся добыть около 5 кг, реже этот показатель достигает 10, а иногда даже и 15 кг. Но в любом случае человек не забирает из улья все. Он обязательно оставляет пчёлам необходимое количество мёда для того чтобы они смогли благополучно пережить зиму.

В Древней Руси бортевое пчеловодство получило распространение в X–XVII столетиях, заняв важную роль среди отраслей хозяйства. В это время объёмы мёда и воска были достаточно большими.

Не зря Галл, путешествовавший в XI веке по России, отмечал в своих заметках обилие мёда и воска. Первые бортники были в некотором роде браконьерами. Занимаясь осенью медосбором, они оставляли пчелиную семью без пищевых запасов, что приводило к гибели насекомых. Поэтому весной бортникам приходилось заселять дупла новыми пчелосемьями, за которыми они нередко направлялись в другую местность. Подобный способ имел несколько преимуществ. Благодаря каждогоднему обновлению сот значительно замедлялось загнивание борти, а пчелы редко подвергались заболеваниям и не мельчали.

Этот промысел был распространён у многих славян: белорусов, литовцев, поляков, россиян, украинцев и т. п. Именно поэтому в каждом из их языков сохранились весьма похожие названия: бортніцтва, bitininkystėbartnictwo, бортничество, бортництво.

Необходимость в большом количестве древесины и пахотных земель резко сократили медоносные угодья. Негативно на пчеловодстве сказалось изобретение керосина и сахароварение. Появление керосиновых ламп уменьшило потребность в воске. А получение более доступного сахара — спрос на мёд.

Это привело к тому, что только за XIX век количество

пчелиных ульев в нашей стране сократилось в 8 раз.

В это время на смену бортничеству пришло колодное пчеловодство.

Колоды — такие же искусственные дупла, но только в обрубках древесных стволов, которые могли устанавливаться как на подставках на земле, так и подвешиваться высоко на деревьях. Деревья с бортями и колодами у башкир считались собственностью и отмечались тамгами — отличительными знаками родовой принадлежности. Каждый пчеловод хорошо знал свой знак и не посягал на собственность других. Борти традиционно переходили по наследству от отца к детям. Тамги родных братьев в целом были похожи друг на друга и отличались присоединением к основному знаку семьи новых элементов, младший сын наследовал тамгу отца без дополнений.

Бортники выпиливали из поваленных деревьев колоды с дуплами

Чтобы спасти своих подопечных от уничтожения, бортники выпиливали из поваленных деревьев колоды с дуплами и переправляли в другую местность.

Получившуюся конструкцию закрепляли на дереве, что

оказалось довольно трудоёмким занятием. Чтобы упростить работу, люди находили полянку, на которой росли редкие посечённые деревья (именно отсюда произошло слово «пасека») и устанавливали борти на землю. В результате облегчались наблюдение за насекомыми и медосбор. К тому же бортники стали часть мёда оставлять своим подопечным, что обеспечивало сохранение пчелосемьи зимой. Благодаря подобным преобразованиям в середине XIX столетия сложилась пасечная система, заложившая основу для нынешнего пчеловодства.

В середине XIX столетия появился рамочный улей

Но именно в это время изменилась технология в способе содержания этих полезных насекомых. Появился рамочный улей, который произвёл настоящую революцию. А также искусственная вощина и медогонка. Все это увеличило получение мёда от одной семьи. Производством рамочных ульев занялись специально созданные фабрики. Но даже это не позволяло сделать большой шаг вперёд по количеству мёда, производимого одной пчелиной семьёй. Его собирали на уровне 5–7 кг в год.

Бортевое пчеловодство или бортничество — сегодня уже почти забытое ремесло, цель которого добывать мёд, но при этом

не губить пчёл.

В наши дни бортевое и колодное пчеловодство сохранилось в единственном месте — в заповеднике Шульган-Таш (ранее он назывался Бурзянским), расположенным в Башкирии. Оно служит национальным символом страны, сохраняя свои исторические корни, способствуя бережному отношению к природе, заработкам и сохранению здоровья.

Сохранение бортевого пчеловодства в Башкортостане объясняется тем, что местное население продолжительное время не строило дома и вело кочевой образ жизни. Ещё одна предпосылка для развития бортничества — наличие лесов, нетронутых человеческой рукой. К тому же в стране распространены липы и клёны, известные как превосходные медоносы.

В зависимости от разновидностей лесных жилищ для пчёл можно отметить несколько разновидностей бортевого пчеловодства. Но чтобы их подразделить, нужно понять принцип образования семей. Современное бортничество подразумевает подражание старым технологиям, облегчённым современными инструментами.

В самом начале развития такого медоносного производства сложно было остановить беспорядочное роение пчёл. Это происходило из-за неразбираемости конструкций жилищ этих лесных медоносов. Решение возникло само собой, когда колода стала распиливаться. В самом верху пчеловоды бортники оставляли небольшое отверстие, через которое было удобно собирать мёд. При наблюдении за осуществлением роения, было принято решение расширять жилища медоносов, устраивая их в больших колодах.

Профессия бортника и её секреты, включая магические заговоры, передавалась по наследству. Непосвящённые люди считали эту профессию опасной и загадочной, а бортников приравнивали к оборотням и называли белками. Кроме трудоёмкости, профессия представляла и серьёзную опасность. Известно, что укус ста штук средних пчёл (лесные пчелы обладают гораздо большими размерами) может привести к смерти. А в одном дупле обитает свыше 20 тысяч насекомых. Поэтому, чтобы выжить, люди, занимавшиеся бортничеством, должны были иметь определённые знания об особенностях поведениях пчёл и необходимый опыт, а также обладать хорошей физической подготовкой, так как им нужно было взбираться на очень высокие деревья.

В источниках очень мало сведений, чтобы с достаточной полнотой осветить уровень и технику бортного промысла на Руси

во второй половине XIII–XV в. Но кое-какие данные всё же есть. В древнерусской «Повести» о введении в Муроме христианства упоминаются «ременная плетения древолазная», применявшиеся, очевидно, при бортном промысле. О том, что борти могли находиться высоко и за мёдом приходилось «лести на древо в высоту», говорится в «Повести о Петре и Февронии». «Аще ли кто урвется, сеи живота гонзнет», — подчёркивает эта повесть опасность бортного промысла. Случаи, когда кто-нибудь «з древа убьётся» предусматриваются в ряде документов того времени. По-видимому, в них речь идёт также и о падении с бортного дерева. Собирая по крупицам сведения об этом промысле, удалось воссоздать картину добычи мёда.

Основным орудием бортного промысла были, очевидно, топор, специальный нож для вырезывания мёда («медорезка»), древолазные шипы. И медорезки и древолазные шипы известны по археологическим находкам. В конце XIX века в западных землях, кроме того, применяли бурав, долото, скобель, молоток (типа киянки), пешню и т. д. В двух псковских актах (первой половины XIV и XV веков) встречается слово «пешня». Поскольку в обоих текстах «пешня» упомянута вместе с «бортью», возможно предположить, что речь идёт об орудии бортного промысла.

Чтобы подняться на дерево, бортники использовали подручные средства: лезиво (специальные верёвки), кирам (особый пояс для крепления) или канат, когти, шипы, лестницы. Чтобы обезопасить себя, они постепенно совершенствовали свои инструменты, среди которых центральное место занял небольшой топор с кривым топорищем. Для изготовления защитных масок использовался конский волос, для сооружения борти — кольцеобразный нож, топорик, долото, одноручный скобель и тесло, а для защиты от хищников — ружьё (нередко с промысла возвращались с медвежьей кожей). Бортникам также приходилось защищать борти от медведей, желающих получить лакомство. С этой целью возле летка привязывали тяжёлое бревно. Медведь, чтобы проникнуть в дупло, отталкивал бревно и получал ответный удар. Он начинал безрезультатно «сражаться» с бревном, пока не отступал. Чтобы повысить эффективность защиты, в бревна забивали металлические штыри.

Собранный мёд хранился в деревянных вёдрах, колодах, лукнах (кадочках), глиняных кувшинах и горшках, а большие запасы — в бочках. Размеры ведёрок, судя по обручам, были небольшие, в среднем диаметр обруча равнялся 18 см, при ширине около одного сантиметра.

В. В. Завитневич при раскопках кургана в Минской области нашёл остатки ведра, края которого были отделаны серебряными

вызолоченными бляхами, и одна из таких же блях находилась на дне.

Мёд как продукт питания, содержащий большое количество сахара, несомненно имел в то время большое значение. Его могли сохранять как в очищенном от воска виде, так и вместе с вощиной. По этнографическим данным, мёд очищали путём процеживания через решето, в котором оставалась ценная вощина и другие примеси. Чистый воск получали посредством перетапливания. Древнейшей формой очищенного и перетопленного воска был круг. По определению А. В. Арциховского, на одной из миниатюр Радзивилловской летописи в сцене приёма князем Игорем греческих послов изображены три круга воска, лежащие на столе.

Вначале мёд в качестве напитка употребляли на различных языческих торжествах и праздниках, а затем и на христианских.

Ядовитый мёд

Это мёд собранный пчёлами с растений, нектар и пыльца которых имеют ядовитые вещества. Это такие растения, как рододендрон, некоторые виды рода дельфиниума, цветы аконита. Симптомы отравления таким мёдом: головная боль, усталость, рвота. Но не все ядовитые растения выделяют ядовитый нектар и пыльцу. Этот мёд встречается редко.

Ядовитый мёд известен с глубокой древности. Древнегреческий полководец и писатель Ксенофонт Афинский в историческом повествовании об отступлении греческих воинов из Малой Азии «Анабазис» подробно останавливается на эпизоде, когда воины, поевшие в Колхиде мёда, заболели: «Вообще здесь ничего не было, что могло бы возбудить удивление, но много было ульев, и все те солдаты, которые наелись сотов, лишились сознания; их рвало, и начинался понос, так что никто не мог стоять прямо.

Кто немного съел, тот был похож на сильно опьяневшего, кто съел больше, казался сумасшедшим; некоторые даже умирали. Было очень много больных, словно после поражения; так что это навело большое уныние. Но на следующий день никто не умер, а около той же поры (в которую больные съели мёду) они начали приходить в сознание; на третий и на четвёртый вставали словно после лекарства».

В 1877 году ядовитый мёд был обнаружен в долине Батуми, недалеко от тех мест, где произошёл описанный случай. Пчеловоды этих районов были вынуждены использовать только воск, так как употребление в пищу мёда вызывало головокружение, опьянение, и рвоту.

Ядовитые свойства мёда приписывались большому количеству произрастающего в этих местах рододендрона, в нектаре которого был обнаружен глюкозид андромедотоксин. Рододендроновый мёд имеет неприятный вкус.

В горных местностях средней и северной части Японии употребление мёда вызывает у людей заболевание, связанное с действием ядовитого нектара, собираемого пчёлами с растения хотсутсайи из семейства вересковых. Доказано, что мёд с цветов азалии, аконита, андромеды содержит ядовитые вещества.

Есть и другие ядовитые растения: белена, багульник, табак, болиголова, наперстянка. Но мёд из нектара этих растений получается вполне доброкачественный и не вредит ни пчёлам, ни человеку.

Максим Горький в рассказе «Рождение человека» писал: «А в дуплах старых буков и лип можно найти пьяный мёд, который в древности едва не погубил солдат Помпея Великого, пьяной сладостью своей свалил с ног целый легион железных римлян; пчёлы делают его из цветов лавра и азалии».

Можно было бы привести ещё много примеров, которые убедительно доказывают, что вместе с нектаром ядовитых растений пчелы переносят ядовитые вещества в мёд. Причём сами пчелы ежегодно питаются этим ядовитым мёдом без всякого ущерба для себя.

Ядовитый мёд называют также «пьяным мёдом», так как у человека, поевшего его, появляются головокружение, тошнота, судороги, и он напоминает пьяного.

В литературе упоминаются также случаи, когда мёд из нектара таких ядовитых растений, как белена, наперстянка, олеандр, болиголов и другие, оказывался безвредным для людей.

В середине прошлого века колумбийские наркоторговцы задумали и осуществили поставки в другие страны наркотического мёда. Они устанавливали ульи поблизости от плантаций коки, и пчелы производили мёд с кокаином. Полиция раскрыла их секрет случайно.

Среди российских медов пьяных встречается мало. Тем более, что мёд, например, багульника, пьянит только свежеоткачанный. В осевшем или закристаллизовавшемся мёде ядовитые вещества разрушаются. Дело в том, что токсин «пьяного» мёда обладает летучими веществами и при длительном хранении токсичность такого мёда значительно снижается.

Не следует опасаться опьянения при разумном потреблении мёда непосредственно на пасеке. Немало приходилось слышать рассказов о том, как пчеловод угощал своих гостей сотовым мёдом, где были примеси нектара багульника. Предупреждал, что

надо только попробовать. Кто послушался, тот чуть повеселел, как от выпитого бокала вина. А кто меры не знал, тот несколько часов проспал прямо на медовой поляне.

Медовые напитки

История этих напитков столь велика, как велика история славянского народа. Мёд оставался самым любимым напитком русских вплоть до конца XVII века. В эпоху Петра I меды уходят на второй план, а их место занимают заморские вина и водки. В значительной мере это связано с тем, что суровый климат страны не позволял активно развивать виноградарство и как следствие виноделие. Однако, безусловно, немаловажную роль играло и отменное качество самих медов, огромное их разнообразие.

Каких только медов не делали наши предки: мёд простой, пресный, красный, белый, боярский… Однако все их по способу производства разделяли на варёные и ставленные. Варёные меды готовили, как видно из их названия с помощью тепловой обработки, а ставленные — холодным методом.

Напиткам из мёда посвящено множество разных публикаций, в которых приводится много рецептов их приготовления. Речь пойдёт о древнейшем напитке, который приготавливали славяне с незапамятных времён — ставленый мёд.

В русских летописях о ставленом мёде впервые упоминается в 880 году. Готовили ставленый мёд путём длительной выдержки. Пригодный для употребления мёд считался после 5–8 лет, а полностью готовым, через 15–20 лет. Приготовленное сусло не подвергалось термической обработке и, как следствие, все полезные витамины и минералы переходили из мёда в напиток.

Конечно, производство ставленого мёда было очень дорогим. Количество затраченного сырья было велико, использовалось две-три части мёда от общего веса. Для осветления применялся рыбий клей, получаемый из рыбы осетровых видов.

Недостатки такого способа привели к появлению упрощённой технологии изготовления хмельного мёда. В летописях он впервые упоминался в 920 году. Технология его производства отличалась лишь добавлением в сусло хмеля. Этот способ позволял значительно сократить срок выдержки.

Готовым, хмельной мёд, считался уже через десять лет выдержки. Несмотря на двукратное сокращение срока приготовления, в отличие от ставленого мёда, процесс всё же оставался достаточно длительным. И поэтому уже в X веке появился варёный мёд, способ приготовления которого напоминал технологию приготовления пива. Такой напиток был готов для употребления уже через месяц. Такие напитки в XVII

веке описал граф Карлейл о своём путешествии с посольством Англии по Московии в сочинении, известном под названием «Реляции гр. Карлейля».

В самом общем приближении технология приготовления варёных медов была такова: медовый сот разводили тёплой водой и процеживали сквозь частое сито, чтобы отделить примеси воска. В процеженные мёд добавляли хмель (полведра на пуд мёда) и варили до тех пор, пока жидкость не уваривалась до половины. После этого её выливали в медную посуду, охлаждали и бросали в неё ржаной хлеб, пропитанный патокой и дрожжами. Когда смесь начинала бродить, её сливали в бочки.

В домашнем быту очень ценили ставленные меды, которые готовились из мёда и свежих ягод: смородинный, вишнёвый, малиновый, черничный, ежевичный и другие. Хранили готовый мёд в ледниках, где он долгое время оставался свежим и крепость его не повышалась. По мере надобности мёд из бочек отливали в медную ёмкую посуду, а из неё уже в небольшие сосуды для подачи на стол. Крепость медов была разная, в зависимости от назначения напитка. Наряду со слабоалкогольными готовились и довольно крепкие хмельные меды. Однако они не шли ни в какое сравнение с вытеснившей их водкой. Меды были неизмеримо слабее, обладали приятным вкусом, ароматом и массой полезных свойств.

С мёдом связано много весьма интересных мифов и легенд. Кстати, все знают, что означает выражение «медовый месяц», а вот откуда оно пошло, известно далеко не каждому. В древности существовал обычай, в соответствии с которым молодожёнам дарили бочонок с мёдом, который необходимо было употребить в течение месяца, и именно употребление мёда помогало родить первенца мальчика.

В некоторых источниках говорится о чистом мёде, другие указывают о мёде как о напитке. Молодые пили его не только на свадебном пиру, но и 30 дней после него. Никаких других более крепких напитков пить не дозволялось. Отсюда и пошло выражение «медовый месяц».

Существует мнение о том, что былинного богатыря Илью Муромского поднял на ноги после 33 лет болезни именно ставленный мёд. Свои лечебные свойства напиток сохранял благодаря технологии его производства. Славянская культура рассказывает нам о том и как пили ставленный мёд. Сосудами для подачи ставленного мёда на стол служили ендовы, кувшины, четвертины, братины.

Братина, как само её название указывает, был сосуд, предназначенный для братского употребления напитков. Из них

пили, черпая чумками, черпальцами и ковшами. Братина были разной величины; небольшие употреблялись прямо для питья из них и назывались братинками.

Ценность мёда

Современные научные исследования доказали, что древние врачи и философы не без основания давали высокую оценку пчелиному мёду, считая его диетой долголетия.

Человечество много тысяч лет использует пчелиный мёд не только как вкусный и питательный продукт, но и как природное средство, сохраняющее бодрость и продлевающее жизнь.

Упоминания о мёде встречаются в старинных писаниях древних мыслителей, в книгах медиков эпохи возрождения и в научных трудах исследователей более позднего времени.

Знаменитый математик Древней Греции Пифагор утверждал, что он дожил до 90 лет, потому что постоянно употреблял мёд.

Авиценна писал: «Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мёд». Особенно он рекомендовал регулярное употребление мёда людям старше 45 лет.

Использование мёда как эффективного лекарственного средства основывается на многих его свойствах, в том числе антибактериальном, бактерицидном, противовоспалительном и противоаллергическом действии.

Мёд имеет исключительные, свойственные только ему преимущества перед другими известными в наши дни препаратами. Приобретается без рецепта врача, легко принимается в домашних условиях, являясь одновременно продуктом питания и ценным лекарством. Мёд очень любят дети, поэтому их не нужно будет уговаривать принять такое вкусное лекарство.

В мёде содержится более 300 различных веществ и элементов. Основной составной частью его являются углеводы: глюкоза и фруктоза. Их ценность в том, что они сразу после приёма внутрь поступают в кровь и снабжают энергией органы кровообращения, головной мозг и мышцы.

Кислоты, содержащиеся в мёде довольно разнообразны по составу, и оказывают благотворное влияние на процесс пищеварения.

Минеральные вещества мёда очень важны. Они содержатся в малом количестве, но, тем не менее, этого достаточно для того, чтобы удовлетворить ежедневную потребность организма в этих жизненно важных веществах.

Витамины группы В, пантотеновая кислота, никотиновая кислота, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, а также

витамины А, Е и другие.

Ингибины — вещества, убивающие микроорганизмы или замедляющие их рост. Ингибины подавляют целый ряд опасных бактерий, поэтому употребление мёда не вызывает кариеса зубов.

Мёд — источник энергии. Он укрепляет головной мозг и нервы, способствует улучшению кровообращения и снабжению кровью сосудов сердца, помогает работе сердца, излечивает заболевания желудка и кишечника, очищает печень, полезен для почек, возбуждает половые железы, укрепляет иммунную систему, способствует выводу из организма токсинов, разглаживает кожу, залечивает воспаления.

По своему составу мёд напоминает плазму человеческой крови, уменьшает её вязкость и повышает гемоглобин.

Мёд рекомендуется употреблять не только людям с различными заболеваниями, но также и здоровым для того, чтобы поддерживать своё физическое состояние на хорошем уровне.

Мёд — лекарство. Древние памятники культуры свидетельствуют о том, что мёд применялся для лечения в самые отдалённые времена и почти всеми народами мира.

Пчелиный мёд применялся с лечебной целью ещё в древности всеми народами: рецепты, в состав которых входит мёд, есть в древних египетских, греческих, китайских, индийский, арабских книгах.

Мёд в пищу использовался всеми народами. Его смешивали с молоком, сыром, хлебом, творогом и зёрнами. Из мёда готовили всевозможнейшие напитки, в том числе и хмельные. В Восточной Африке разведённый водой мёд добавляют как фермент к пиву и вину. Древнеримские солдаты, возвращаясь домой после победы, по случаю применяли мёд.

Греческие атлеты, прежде чем выступить на арене во время олимпийских игр, обязательно пили мёд.

Кулинары, по-видимому, и не подозревают о существовании способа хранения продуктов в меду. А между тем раньше в Англии мясо для сохранности окунали в мёд. В Судане мясо кипятят в меду, желая сохранить его длительное время. Пользуются мёдом для консервирования продуктов на Цейлоне.

Вавилоняне, древние египтяне и ассирийцы широко использовали мёд в лечебных целях. В библиотеке ассирийского царя Ашшурбанипала (669–633 годы до нашей эры) были найдены глиняные плиты с описанием лекарственных средств, содержащих мёд.

В древнейшем памятнике индийской медицины «Аюрведе» («Книге жизни») и в законах Ману сказано, что продлить жизнь человека до 500 лет и более можно при помощи эликсиров и

диеты, в состав которой входят мёд и молоко. Древние индийцы приписывали мёду важные и многосторонние лечебные и общеукрепляющие свойства.

Небезызвестный нам Пифагор в своих сочинениях по медицине утверждал, что мёд обладает высокими и разнообразными терапевтическими свойствами. Пифагор и пифагорейцы питались исключительно вегетарианской пищей и мёдом.

Великий писатель Аристотель, прозванный «солнцем древнего пчеловодства», считал, что мёд обладает какими-то особенными свойствами, которые исключительно влияют на человеческий организм. В Древней Греции средствами лечения, главным образом, служили жертвоприношения богу медицины Эскулапу, во время которых употребляли винные ягоды и мёд.

Гиппократ — крупнейший реформатор древней медицины — успешно применял пчелиный мёд при многих заболеваниях и сам употреблял его в пищу. Он справедливо считал, что «мёд, принимаемый с другой пищей, питателен и даёт хороший цвет лица». Легенда гласит, что на могиле Гиппократа поселился рой пчёл, которые изготовляли особый мёд, исцелявший от детских болезней.

На арабском Востоке врачи также широко использовали мёд. Магомет считал, что излечение достигается тремя способами: мёдом, насечками и прижиганиями.

Успешно применял продукты пчеловодства знаменитый учёный Средней Азии Абу Али Ибн-Сина (Авиценна). В его «Каноне» можно найти десятки рецептов, в состав которых входят пчелиный мёд и воск.

Рассказывая про «лекарственную кашку философов», в состав которой входил мёд, Авиценна писал: «Она полезна от излишков слизи, укрепляет душу, придаёт бодрость, способствует перевариванию пищи, облегчает отрыгивание, возбуждает аппетит, — как бы провизия для сохранения юности, — усиливает способность запоминать и восстанавливать в памяти, обостряет разум, развязывает язык…».

В памятниках древней грузинской медицины (Цигна Саакимо — лечебник XI–XII веков) много ярких строк посвящено высоким лечебным свойствам пчелиного мёда. В летописях указывается, что грузинские воины всегда брали с собой кожаные мешочки, в которых хранилась медовая масса — ку-мели, своего рода ранцевый неприкосновенный пищевой запас. При наличии воды кумели не только утоляла голод воина на весь день, но и давала ему силы для сражений.

В России медицина развивалась по-своему. Здесь были

знахари, кудесники, волхвы, колдуны, наговорщики, чародеи и тому подобные люди, но не было особой касты жрецов, как в других древних государствах — Египте, Индии, Греции. Былины рассказывают о каликах перехожих, исцеливших Илью Муромца, который «тридцать три года сиднем сидел в селе Карачарове», и возвратили ему силу богатырскую, дав испить «чарку питьица медвяного».

На протяжении многих веков люди наблюдали за действием многочисленных лекарственных веществ. Народные медицинские воззрения передавались из поколения в поколение. Старинные русские рукописные лечебники — подлинная энциклопедия народной медицины, где множество строк посвящено мёду. «Мёд есть сок с росы небесной, — читаем мы в старинном лечебнике (XVII век), — который пчёлы збирают во время доброе с цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней. Мёд на раны смрадные пособляет, о чем зетемнение отдаляет, помазуючи или пластырь прикладываючи, распадлины рта лечит, воду мочевую порушает, живот обмягчает, кашляючим пособляет, ядовитое укушение лечит и укушение бешеныя собаки уздравляет, на раны глубокия добре пособляет, лёгкому и всем суставом нутренним несказанно есть лекарство». Эта выдержка показывает, сколь многосторонними на Руси считались терапевтические свойства мёда.

Таким образом, людям издревле известно, что мёд обладает исключительными, свойственными только ему преимуществами перед всеми известными в наши дни средствами. Он имеет приятный вкус, он может быть приобретён без рецепта врача, его можно принимать в домашних условиях. Он одновременно является ценнейшим лекарством и прекрасным продуктом питания. В настоящее время лечебно-профилактические свойства мёда подтверждены научно-исследовательскими и клиническими данными.

Около 2500 лет назад великий врач Гиппократ мечтал о том, чтобы лекарственные вещества обладали питательными свойствами, а продукты питания действовали как лекарства. С уверенностью можно утверждать, что именно в пчелином мёде счастливо соединились эти два свойства.

На протяжении всей истории человечества мёд был важным источником углеводов и единственным доступным источником сладкого, до тех пор, пока промышленное производство сахара не стало его вытеснять с 1800 года. В настоящее время мировое производство мёда составляет около 1,2 миллиона тонн в год, что меньше 1 % от общего производства сахара.

Виды мёда и их польза

Акациевый мёд

Акациевый мёд стоит на первом месте по ценности своего состава, вкусу и лечебным свойствам. Производится в южных регионах России и предгорьях Кавказа. Собирается пчёлами в период цветения: май-июнь. Собирается пчёлами с цветков жёлтой и белой акаций.

Как правильно выбирать акациевый мёд.

Этот продукт производится из пыльцы разных деревьев: белая и жёлтая акация. Поэтому покупая товар, вы встретите два вида, схожих по структуре, но отличающихся по цвету: прозрачно-бесцветный и светло-жёлтый. Этот мёд нежный, жидкой консистенции, повышенной тягучести. Имеет слабый цветочный аромат и приятный, без горчинки вкус.

Акация

Мёд с акации жёлтой светлый или светло-янтарный. В жидком виде почти прозрачен.

Он долго не кристаллизуется, потому что содержит много фруктозы. При кристаллизации этот мёд становится мелкозернистым и приобретает белый или бело-жёлтый цвет, по

внешнему виду напоминает сало. Отличается нежным вкусом и тонким слабым ароматом. За свой прекрасный вкус и цвет в народе акациевый мёд называют майским, приписывая ему необыкновенные качества.

Мёд белой и жёлтой акаций применяется как успокоительное средство при нервных заболеваниях, при бессоннице, в диабетическом и детском питании. В нём много витамина А (каротина), поэтому он применяется при лечении глазных болезней. Также он обладает противомикробным действием, применяется в качестве общеукрепляющего средства и при желчных, почечных и желудочно-кишечных заболеваниях.

При регулярном употреблении мёда акации наблюдается нормализация давления, уходят проблемы с ЖКТ (гастрит, язва). Активируется процесс пищеварения, улучшается состав крови, повышается гемоглобин. Этот продукт укрепляет сосуды, сердечную мышцу, улучшает кровообращение.

Для снижения веса на основе этого продукта применяются напитки: 1 ст. ложка на 100 г воды, добавляется сок лимона или корица. Пьют натощак, за полчаса до еды.

Тем, кто подсчитывает калории, будет полезно знать, что 1 ч. ложке мёда без горки — 8 г/25 ккал, 1 ст. ложке — 17 г/55 ккал.

Барбарисовый мёд

Обычно золотисто-жёлтого цвета, ароматный и нежный на вкус. Пчелы энергично перерабатывают нектар цветков ягодного кустарника барбариса обыкновенного, произрастающего в европейской части России, в Крыму.

Барбарисовый мёд славится по всей Европе своими лечебными свойствами и незабываемым вкусом. Барбарисовый мёд завораживающе красив. Он золотисто-жёлтого цвета с переливами как у янтаря, а так же имеет очень приятный и одурманивающий запах. Вкус его нежный и сладкий. В основном барбарисовый мёд используют как средство, эффективно очищающее кровь. Нередко его применяют в косметологии при проблемах с кожей (будь то угри, воспаления, неровности кожи, а также плохой цвет лица).

Барбарисовый мёд очень богат витаминами С, К, каротином, а также множеством минеральных и органических солей, которые при ежедневном употреблении этого продукта, способствуют нормализации работы всего организма человека.

Боярышниковый мёд

Мёд тёмного цвета. Вкус имеет горьковатый, аромат специфический. Культивируется как ценное

кровоостанавливающее средство.

Мёд боярышниковый очень ценится за его целебное воздействие на сердце. Сам боярышник считается незаменимым лекарством, которое поддерживает тонус и здоровье сердечной мышцы. Полезен при тахикардии, сердечных болезнях и гипертонии, при повышении функций щитовидной железы.

Врачи часто рекомендуют включить в рацион боярышниковый мёд для укрепления стенок капилляров и стимулирования кровеносных артерий. Используется этот продукт также и в профилактических целях при ишемии сердца, в реабилитационный период после инфаркта миокарда. Употреблять его в этих случаях желательно одновременно с соком граната.

Боярышниковый мёд, обладающий профилактическими и терапевтическими свойствами, назван одним из лучших природных лекарств. С давних времён народная медицина использовала его для лечения различных заболеваний.

Боярышниковый мёд не рекомендуют употреблять в пищу диабетикам с инсулиновой зависимостью. Если у больного второй тип диабета, то возможен приём этого продукта только по предписанной лечащим врачом дозировке. Также серьёзным противопоказанием является аллергия на продукты пчеловодства. Астматикам желательно употреблять мёд только под наблюдением врача.

Даже если вы не имеете таких противопоказаний, злоупотреблять боярышниковым мёдом не стоит. Взрослому достаточно 100 г в сутки, а дети могут обойтись и 40 г.

Васильковый мёд

Васильки считаются одним из лучших медоносных растений. По мнению многих пчеловодов, васильковый мёд самый вкусный из всех сортов мёда.

Это мёд зеленовато-жёлтого цвета, реже можно увидеть зеленовато-белый мёд из васильков. Обладает приятным, напоминающим запах миндаля ароматом и своеобразным, слегка горьковатым привкусом. Василёк синий, или полевой, является хорошим медоносом.

Васильковый мёд обладает специфическим ароматом с оттенком миндаля. С учётом мнения большинства пчеловодов, его можно назвать одним из самых вкусных из известных сортов «сладкого золота». Он обладает горьковатым привкусом, что не всем нравится, но людей, которые его любят, намного больше, чем тех, которые от него отказываются.

Если васильковый мёд натуральный, то он имеет нежный и

даже какой-то лёгкий вкус. Запах и вкус немного не вяжутся друг с другом, но в этом и есть вся особенность этого мёда.

Василёк

Васильковый мёд часто применяют при лечении различных хронических заболеваний кожного покрова и глаз. Он позволяет снять воспаление и дезинфицирует раны. Васильковый мёд с маточным молочком очень хорошо влияет на слизистую оболочку желудка. Поэтому при язве желудка или двенадцатиперстной кишки данный продукт желательно включить в привычный рацион питания.

Рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваний дыхательной системы. Так как васильковый мёд богат фруктозой, то он рекомендован страдающим сахарным диабетом (в меру).

Мёд из васильков усваивается организмом человека полностью, и именно поэтому врачи-диетологи рекомендуют заменять им обычный сахар. В результате ежедневного нормированного употребления мёда в пищу человек получит эффект укрепления и омоложения организма.

Вересковый мёд

Получают из нектара мелких розовых цветков ветвистого вечнозелёного кустарника вереска обыкновенного,

распространённого в западных и северных степных районах Украины, в западных и северо-западных районах России, в Белоруссии. Вересковый мёд тёмного, тёмно-жёлтого и красно-бурого цвета со слабым ароматом, приятным или терпким горьковатым вкусом. Относится к низким сортам мёда. Обладает способностью загустевать в студень-желе с большим количеством воздушных пузырьков, которые могут подниматься на поверхность. При перемешивании или взбалтывании студнеобразная структура верескового мёда разрушается, и он вновь становится жидким, но в дальнейшем снова загустевает. Это свойство называется тиксотропностью. Небольшими тиксотропными свойствами обладает и гречишный мёд. После удаления из верескового мёда белковых веществ тиксотропные свойства теряются.

Этот мёд является превосходным лекарством при многих болезнях. Среди его характеристик — отличные антимикробные и противокислотные свойства. Потому этот продукт рекомендуют людям, страдающим устойчивыми поносами и пониженной кислотностью желудка.

Горный мёд

Имеет горьковатый вкус и сильный аромат. Горный мёд может иметь любой оттенок светлого или тёмного цвета. Если в его составе больше пыльцы лопуха, тогда вкус глубокий и приятный, а оттенок кремово-жёлтый. В состав входят также первоцвет, клевер, василёк, черемица, синеголовка, рапс, зверобой, подорожник, чистец, жимолость и другие растения.

Горный мёд пчелы собирают на Алтае, Кавказе, Киргизии.

Климат Кавказа предрасположен к тому, чтобы дольше цвели акация и каштан, переработанная пыльца которых присутствует в составе сладкого горного дара. Его вкус и аромат зависят от пыльцы сирени, эспарцета, донника, клевера, клёна.

Мёд горного Алтая делается на основе нектара растения, которое называется соссюрея (белковка).

Горный мёд может быть липовым, каштановым, лавандовым — какие растения произрастают в горах, такой и мёд.

Мёд горных пчёл эффективно помогает в лечении таких простудных заболеваний, как ангина, ларингит, насморк. Не менее действенным употребление его оказывается и в случаях трахеита, а также при проблемах с сердечно-сосудистой системой. Часто его используют как средство для общего укрепления организма и как одну из мер профилактики вирусных респираторных заболеваний.

Продукт обладает антибактериальным действием. Врачи

рекомендуют включить его в ежедневный рацион при депрессии. Кроме того, он повышает общий тонус организма, и, употребляемый в разумных пределах, не вредит фигуре.

Дар гор обычно используют в качестве витаминного средства для общего укрепления организма. Можно употреблять его в чистом виде или использовать в составе различных народных рецептов.

Горчичный мёд

По цвету, горчичный мёд отличается от других, имеет красивый ярко золотистый цвет и прозрачную консистенцию. Когда горчичный мёд кристаллизуется, жидкость превращается в маленькие кристаллики и становится желтовато-кремовым. По вкусовым качествам горчичный мёд не уступает липовому или акациевому мёду. Нежный и мягкий, он понравится тем, кто не любит резких вкусов и запахов.

Горчичный мёд полезные свойства свои приобретает с нектаром, взятым пчёлами у растения медоноса. Несмотря на то, что вкус этого растения горький, а точнее жгучий, горчичный мёд является весьма сладким, имеет пикантный привкус.

В жидком состоянии он имеет приятный золотисто-жёлтый цвет, а позднее приобретает жёлто-кремовый оттенок. Обладает высокими питательными и лечебными свойствами, благодаря которым рекомендуется при заболеваниях дыхательных путей. Полезен при заболеваниях суставов, кожи.

Эта разновидность мёда способствует выведению из организма токсических веществ, улучшает работу почек, используется как мочегонное средство.

Употреблять в пищу горчичный мёд можно и при мочекаменной болезни, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а так же в комплексной терапии при лечении невралгий, желчнокаменной болезни. Горчичный мёд увеличивает выработку желудочного сока, поэтому его рекомендуется принимать перед едой.

Мёд с горчицы помогает при простудных заболеваниях, при кашле, бронхитах, плевритах, бронхопневмониях, имеет отхаркивающее действие. Также его иногда применяют при радикулите. Мёд с горчицы улучшает кровообращение, имеет общеукрепляющие свойства, прекрасное противовоспалительное и антисептическое средство.

Горчичный мёд заметно активизирует работу мозга и памяти. Улучшает кровоснабжения в организме в целом, улучшает зрение и слух. Тонизирует организм и повышает работоспособность.

Для людей, у которых замечены проблемы с работой сердца и

сосудов, мёд также очень желателен в рационе.

Горчичный мёд — это поистине уникальный мёд. Одна из основных особенностей горчичного мёда, это способность очистит организм от шлаков и токсинов. Этот сорт мёда можно применять не только внутренне, но и наружно. Применяют мёд из горчицы в виде масок для лица и для быстрого заживления ран.

Кушайте горчичный мёд, пользуйтесь им в наружных целях и вы по достоинству оцените все его замечательные качества.

Гречишный мёд

Один из самых известных сортов.

Характеризуется приятным специфическим, терпким вкусом и ароматом. В жидком виде мёд тёмно-жёлтого с красноватым оттенком или темно-коричневого цвета. Закристаллизовавшись, приобретает тёмно-жёлтый или коричневый цвет. Его цвет может варьироваться от светло-коричневого до коричнево-красного.

Гречиха

Отлично проявляет гречишный мёд свойства антисептика, которые он способен сохранять даже после полугода хранения. Его активность очень высока в отношении золотистого стафилококка, а также других видом стафилококков, кишечной палочки.

Очень интересным оказывается то, что перекись водорода, которая образуется постепенно в гречишном мёде, оказывается более сильным средством против бактерий, чем другие соединения, которые получены из других разных источников. Этому способствует то, что в гречишном мёде содержатся особые вещества, которые увеличивают его противомикробные свойства.

В состав мёда входит много белка, железа и минеральных веществ, особенно железа, поэтому особенно полезен при анемии и малокровии.

Мёд гречихи очищает сосудистое русло, способствует восстановлению повреждённых тканей, повышает уровень гемоглобина в крови. Именно поэтому он может быть полезен беременным женщинам и людям, страдающим хроническими гастритами с повышенной кислотностью желудочного сока.

Гречишный мёд своими полезными свойствами помогает справиться с последствиями радиационного воздействия на организм. Он поможет вывести из организма радионуклиды, восстановит клетки. Эти свойства гречишного мёда доказаны японскими медиками на основании многократных клинических исследований.

Этот мёд очень полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, органов дыхательной системы, незаменим при малокровии. При местном применении эффективно лечит трофические язвы, гнойные раны, фурункулёз и другие кожные заболевания.

Гречишный мёд содержит семь жизненно важных аминокислот:

• триптофан лечит бессонницу и успокаивает нервы,

• лизин эффективен против герпеса,

• метионин отвечает за красоту и здоровье ногтей, волос и кожи, снижает уровень холестерина,

• цистеин обладает заживляющими свойствами, способствует лучшему поглощению железа, обеспечивает быстрый рост волос, полезен курильщикам для предотвращения слишком быстрого старения кожи,

• гистидин характеризуется хорошими противовоспалительными свойствами,

• глутамин рекомендуют для здоровья кишечника, питает покрывающие клетки,

• тирозин считают аминокислотой хорошего настроения, она полезна спортсменам и людям умственного труда для повышения концентрации.

Донниковый мёд

Этот мёд светло-янтарного или белого цвета с очень тонким приятным ароматом, напоминающим запах ванили. Донник является лекарственным растением, поэтому донниковый мёд обладает особыми лечебными свойствами. Является одним из лучших сортов мёда.

Этот мёд обладает успокаивающим, мочегонным, отхаркивающим, антибактериальным, противовоспалительным, болеутоляющим действиями и стимулирует выделение молока у кормящих матерей. Он рекомендуется при заболеваниях органов дыхания, простудных заболеваниях, головной боли, бессоннице. Также полезен при заболеваниях сердца: способствует расширению коронарных сосудов, улучшает кровоснабжение, снижает отеки сердечного происхождения, стабилизирует давление. Донниковый мёд обладает мочегонным, отхаркивающим, болеутоляющим действием, разжижает кровь, улучшает кровообращение.

Ивовый мёд

Ивовый мёд получают из ивы. Только в Казахстане произрастает более 40 видов этого растения, а если рассматривать весь мир, то можно насчитать около ста пятидесяти видов. Ивовый мёд как сертифицированный товар производят в Восточно-Казахстанской области. Источники получения ивового мёда — деревья и кустарники ивы, которых также на Алтае встречается большое количество.

Мёд золотисто-жёлтого или светло-жёлтого цвета, при кристаллизации приобретает мелкозернистую форму и кремовый цвет. Обладает высокими вкусовыми качествами. Пчелы энергично собирают его с цветков деревьев и кустарников ивы.

Кристаллизуется медленно. Как ранний весенний мёд обладает высокими вкусовыми качествами и лечебными свойствами.

Применяют как сильное жаропонижающее средство, а также при головных болях, ревматизме, радикулите. Лечение ангины, ларингита, насморка, бронхита, бронхиальной астмы, трахеита не обходится без употребления этого продукта. Считается, что он незаменимый помощник врачей и при лечении гепатита.

С нарушениями работы желудочно-кишечного тракта и с заболеваниями почек также можно бороться с помощью этого вкусного и полезного продукта.

Каштановый мёд

Имеет специфический аромат и горьковатый вкус, из-за этого его не все любят. Каштановый мёд имеет тёмный цвет, обладает

слабым ароматом, неприятный на вкус. Для приготовления этого мёда пчелы собирают нектар из цветков каштанового дерева, растущего главным образом в Крыму и Закавказье.

Пчелы производят также мёд из нектара колокольчатых белорозовых цветков декоративного дерева каштана конского. Этот мёд прозрачный (бесцветный), жидкий, но легко и быстро кристаллизуется, иногда горчит. Каштановый мёд относится к разряду низкосортных. Однако в Европе он очень популярен, особенно во Франции.

Этот мёд исцеляет желудочно-кишечные и почечные заболевания, обладает выраженным антимикробным действием. Мёд каштана рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях, поскольку оказывает благоприятное влияние на всю кровеносную систему.

Каштановый мёд — прекрасное средство при диабете.

Каштановый мёд обладает самыми ярко выраженными бактерицидными свойствами и поэтому находит своё применение при обработке ран и ангине. Рекомендуется при расстройствах пищеварения. Обладает противоотёчным и противовоспалительным действием, способствует выделению желчи и повышает аппетит. Применяется при тромбофлебите, варикозном расширении вен, простате, простудных заболеваниях. В народной медицине каштановый мёд применяется как средство от бронхита, астмы и других заболеваний дыхательных путей. Нормализует давление, эффективен при лечении почек и варикозном расширении вен.

Кипрейный мёд

Мёд пчелы заготавливают из нектара красивых лилово-красных цветков кипрея узколистного (иван-чая), встречающегося в диком виде довольно часто.

Светлый, прозрачный, с зеленоватым оттенком, обладает тонким ароматом и вкусом. Кристаллизуется медленно, образуя мелкую или крупнозернистую садку белого цвета, напоминающую сливки или сало, при кристаллизации становится белым в виде снежных крупинок, а иногда напоминает сливкообразную или мелкозернистую массу. При нагревании становится жёлтым, обладает очень слабым нежным ароматом и не имеет определённо выраженного медового вкуса, поэтому покупатели нередко не признают его натуральности. Он богат витаминами и минеральными веществами, поэтому считается хорошим средством при простуде и гриппе. Кроме того, полезно употреблять кипрейный мёд людям подверженным нервным расстройствам и неврозам. Кипрейный мёд применяют как

успокаивающее, противовоспалительное и обволакивающее средство при гастритах с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Им успешно лечат болезни горла, запоры, хронические заболевания внутренних органов. В тибетской медицине используется при заболеваниях слизистых оболочек и кожи. Этот мёд стимулирует кроветворение и повышает защитные свойства организма, а растворенный в тёплой воде оказывает благотворное действие при бессоннице и головных болях, нормализует деятельность кишечника, полезен кормящим матерям. Кипрейный мёд очень полезен для мужчин. Лицам с гастритами с повышенной кислотностью его назначают как добавить противовоспалительное, обволакивающее и снимающее симптомы средство.

Кипрейный мёд — природный стимулятор кроветворения. Он полезен для пациентов с заболеваниями крови, анемией.

Клевер

Народная медицина советует употреблять его кормящим мамам.

Гипертоникам полезно употреблять кипрейный мёд для нормализации артериального давления.

Клеверный мёд

Светлый, почти бесцветный, прозрачный, иногда с зеленоватым оттенком, с тонким нежным ароматом и приятным вкусом. Быстро кристаллизуется в твёрдую мелкокристаллическую белую массу. При кристаллизации образует твёрдую массу.

Относится к высокосортным медам.

Отлично проявляет себя в лечении простуд и лёгочных заболеваний в качестве отхаркивающего и потогонного средства.

Наиболее эффективен при лечении гипертонии. Благодаря дубильным веществам его можно применять при самых разных воспалениях слизистых оболочек. Хорошо помогает от кашля и при заболеваниях печени, используется как мочегонное, отхаркивающее средство. Полезен при атеросклерозе. Считается превосходным кровоочистительным средством. Применяется при геморрое, в диетическом питании, при истощении, особенно хорош для восстановления сил после болезни или операции. Если есть проблемы с гинекологией — поможет именно клеверный мёд.

Кленовый мёд

Кленовый мёд имеет красивый янтарный цвет с розовым оттенком, относится к светлым сортам. По вкусовым характеристикам мягкий, ароматный с присутствием небольшой горчинки, послевкусие нежное, с лёгким древесным оттенком.

Пчелы энергично собирают его с красивых желтовато-зелёных цветков клёна остролистного, встречающегося почти во всех лесах России, Украины, Беларуси.

Настоящий зрелый кленовый мёд считается не только вкусным лакомством, но ещё и прекрасным лекарством для поднятия иммунитета, для борьбы с воспалительными заболеваниями кожи, внутренних органов, богатым источником витаминов. Кроме того, это отличное диетическое питание и косметическое средство. Кленовый мёд ценится за целебные качества, которыми он обладает в полной мере.

Нектар используют для лечения заболеваний мочеполовой системы. Кленовый мёд полезно употреблять как мужчинам, так и женщинам. Известно уникальное качество продукта нормализовать у женщин влагалищные выделения, лечить кольпит (в том числе бактериальный), у мужчин он способен восстанавливать функцию простаты.

Активные энзимы и ферменты, содержащиеся в продукте, восстанавливают иммунитет, улучшают обменные процессы в организме человека. Кленовый мёд помогает вывести токсины и

вредные вещества из организма. В районах с неблагополучной радиоактивной и экологической обстановкой рекомендуют каждый день съедать по 100 г мёда.

Клюквенный мёд

Производится пчёлами из нектара цветков клюквы. Имеет красивый цвет, нежный вкус, очень ароматный, менее сладкий, чем другие сорта мёда (вероятно, из-за большой кислотности). В США пользуется большим спросом.

Уникальное сочетание ягоды клюквы с клюквенным мёдом помогает справиться не только с «сезонными» простудами, но и при лечении некоторых других недомоганий и заболеваний — от проблем с печенью до воспаления мочеиспускательных путей.

Если вам не удалось раздобыть клюквенный мёд, попробуйте использовать тот, который у вас есть.

Клюква относится к достаточно мощным природным антибиотикам, поэтому её издавна применяют при лечении инфекций мочеиспускательных путей и, в частности, при воспалении мочевого пузыря. Из клюквенных ягод и мёда можно приготовить отличное вспомогательное средство, которое значительно повысит действенность медикаментозного лечения, назначенного врачом.

Примерно 3–4 раза в день нужно пить по 1 стакану напитка, в состав которого входят горячая вода и клюквенный сок в соотношении 1:1, а также мёд (1,5 ст. ложки).

Кориандровый (коляндровый) мёд

Кориандровый мёд собирают только в южных и кавказских регионах России и иногда в определённых районах Азии.

Мёд из кориандра янтарного оттенка через 1–2 месяца густеет из-за большого количества глюкозы в составе. После кристаллизации преобладает коричневый цвет, а консистенция нектара густая с мелкими кристаллами.

Из-за наличия эфирных масел мёд из кориандра имеет яркий притягательный аромат, возбуждающий аппетит и усиливающий вкусовые ощущения.

Содержит большое количество эфирных масел, поэтому обладает специфическим, достаточно резким пряным ароматом.

Этот мёд обладает желчегонным эффектом, улучшает пищеварение, полезен при потере аппетита, поэтому применяется при различных заболеваниях желудка, двенадцатиперстной кишки, печени, поджелудочной железы. Уникальное свойство усиливать мужскую потенцию сделало мёд из кориандра популярным среди представителей сильного пола.

Тёмный оттенок нектара говорит о большом содержании микроэлементов в составе. Поэтому его полезно употреблять людям, страдающим анемией, малокровием. Мёд из кориандра при регулярном употреблении улучшает состав крови, укрепляет стенки сосудов, очищает лимфу от токсинов, шлаков, нормализует артериальное давление.

Известно свойство продукта замедлять сердечный ритм, поэтому мёд из кориандра полезно употреблять при тахикардии, экстрасистолии.

Употреблять кориандровый мёд лучше всего натощак перед едой, растворив 1 ст. ложку в 100 мл тёплой воды или же молока. Несмотря на всю пользу данного мёда нужно знать меру. Приём чрезмерных доз может привести к аллергии.

Лавандовый мёд

Относится к разряду первосортных. Этот золотистого цвета прозрачный мёд, обладающий нежным ароматом и приятным вкусом, пчелы вырабатывают из нектара светло-синих или голубовато-фиолетовых цветков многолетнего эфиромасличного растения лаванды лекарственной. Возделывается лаванда на южном берегу Крыма, на Кубани и на Кавказе.

Благотворно влияет на печень, употребляется в качестве желчегонного средства. Лёгкие углеводы в составе нектара отлично усваиваются желудочно-кишечным трактом человека, не вызывают аллергии, побочных эффектов. Глюкоза и фруктоза питают головной мозг, мышечную массу тела, сердце, печень. Лавандовый мёд рекомендуют употреблять людям, занимающимся напряжённым умственным трудом: школьникам, студентам, творческим личностям.

Благодаря антисептическим и противовоспалительным качествам, лавандовый мёд быстро снимает симптомы простуды, гриппа, убивая до 99 % болезнетворных бактерий в ротовой полости и носоглотке. Употребляя нектар во время эпидемий гриппа, можно обезопасить организм от болезни, снизить риск возникновения осложнений, снять такие симптомы, как насморк, воспаление, недомогание. Нектар увеличивает отхождение мокроты из бронхов, облегчает дыхание, снимает отеки, воспаления. Лавандовый мёд употребляют для лечения ангины, астмы, бронхита, пневмонии как вспомогательное средство. Употребление этого сорта мёда снижает уровень холестерина в крови.

Диетологи рекомендуют ежедневно употреблять лавандовый мёд — полезные свойства нектара благотворно воздействуют на все системы, органы организма, улучшают самочувствие,

являются мощным барьером на пути болезнетворных бактерий, вирусов.

Лесной мёд

По своей окраске он более тёмный, чем луговой. У него специфический терпкий аромат и характерный привкус.

Лесной мёд рекомендуют употреблять как общеукрепляющее, болеутоляющее, профилактическое средство. Нектар обладает ярко выраженным иммуностимулирующим свойством.

Благодаря низкому содержанию сахарозы, нектар можно есть диабетикам: он не вызывает рецидива болезни, не требует выработки инсулина поджелудочной железой для переработки. Но все-таки больным сахарным диабетом следует ограничивать приём продукта, поскольку калорийность его составляет 320 ккал на 100 г.

Глюкоза в составе является прекрасным питанием для мышечной массы тела, сердца, печени, головного мозга. Спортсменам, школьникам, студентам, творческим людям, чья профессия связана с высокими умственными нагрузками, обязательно нужно включать в рацион питания лесной мёд.

Противовоспалительные и антисептические свойства используют для лечения воспалений, открытых ран, гнойных образований. Полоскание медовым раствором снижает количество болезнетворных бактерий во рту, лечит стоматит, ангину, воспаления слизистых оболочек, устраняет неприятный запах.

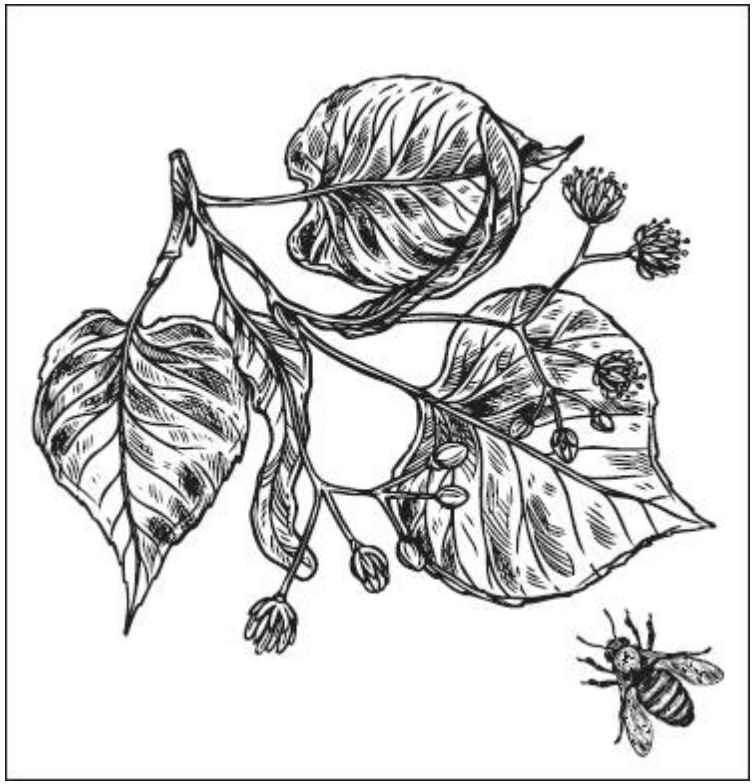
Регулярное употребление восстанавливает деятельность сердечно-сосудистой системы: улучшает кровообращение, состав крови, повышает уровень гемоглобина, снижает артериальное давление, укрепляет сердечную мышцу, стенки сосудов. Лесной мёд хорошо употреблять при малокровии, анемии, авитаминозе, гипертонии.

Липовый мёд

Липовый мёд бесцветный или слегка желтоватый, прозрачный. При кристаллизации он превращается в плотную белую или бело-жёлтую мелкозернистую массу. Вкус острый, очень сладкий.

Иногда липовый мёд имеет светло-жёлтую или зеленовато-серую окраску, что происходит от попадания падевого мёда (падь на липе бывает часто).

Имеет отличные питательные и лечебные свойства, применяется при лечении простудных заболеваний и воспалении органов ЖКТ, заболеваниях желчного пузыря и почек.



Липа

В липовом мёде много органических кислот, которые уже во рту человека вызывают рефлекторные реакции соко- и желчеотделения. Поэтому рекомендуется не проглатывать мёд сразу, а подержать его во рту до полного растворения. Также он создаёт мощную антимикробную защиту, хорошо лечит раны, снижает отеки, усиливает восстановление тканей.

Липовый мёд незаменим при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, туберкулёза лёгких, бронхиальной астмы. Новорожденным полезно принимать внутрь по нескольку капель липового мёда, чтобы активизировать защитные свойства организма и иммунитета. Если малыш плохо спит, то липа вернёт ему спокойный сон. Хорош как сердечно-сосудистое укрепляющее средство. Он применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта, почечных и желчных заболеваниях, гинекологических заболеваниях. Этот мёд снижает депрессию, улучшает настроение и общее самочувствие. Оказывает хорошее местное действие при лечении гнойных ран и ожогов. Имеет сильные антибактериальные свойства.

Луговой мёд

Имеет золотисто-жёлтый, иногда жёлто-коричневый цвет, приятный аромат, хороший вкус. Луговой («сборный») мёд пчелы вырабатывают из нектара различных луговых цветков.

Приятный аромат и вкус. Это полифлёрный мёд, собран пчёлами из нектара большого количества луговых трав.

Самый ароматный луговой мёд в России собирается с розоцветных на среднерусских лугах. Мёд с преобладанием нектара одуванчика имеет яркий золотисто-жёлтый оттенок.

Луговой мёд считается первосортным. Пчёлы собирают его из нектара луговых цветов (клевер, одуванчик, чабер, дубница, донник, тимьян, дикая герань, люцерна, шалфей, подмаренник и др.).

Луговой мёд — отличное противомикробное и общеукрепляющее средство. Принимать его рекомендуется тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта и различного рода гастритами.

Незаменим луговой мёд при таких болезнях верхних дыхательных путей, как бронхит, пневмония, ангина, ринит, синусит, при вирусных заболеваниях. Во время болезни нужно употреблять ежедневно луговой мёд: свойства его помогают справиться с болезнетворными бактериями, избежать осложнений и рецидива, очищают организм от токсинов, ускоряют выздоровление. Компоненты нектара можно сравнить с природными антибиотиками, которые не вызывают побочных эффектов.

Люцерновый мёд

Люцерновый мёд очень нежный, обладает приятным вкусом.

Пчелы собирают мёд с лиловых или фиолетовых цветков люцерны посевной. Так же, как и растение, люцерновый мёд очень питательный, но имеет существенный недостаток: из-за большого количества сахарозы (до 50 %) в составе почти сразу после откачки кристаллизуется и становится схож по консистенции с густой сметаной.

Свежеоткачанный мёд имеет различные оттенки — от совершенно прозрачного до золотистого янтарного; быстро кристаллизуется, приобретая белый цвет, и напоминает своей консистенцией густые сливки. Цвет зависит от содержания воды: чем меньше водность, тем цвет мёда светлее. Этот мёд обладает приятным ароматом и специфическим привкусом. Если мёд хранить в тёплой комнате, то он может оставаться жидким в течение года.

Люцерновый мёд полезен при болезнях сердечно-сосудистой

системы: питает сердечную мышцу глюкозой, снижает артериальное давление, укрепляет сосуды, улучшает кровь и лимфу.

Полезно употреблять люцерновый мёд при болезнях печени и желчного пузыря. Обладает желчегонным свойством.

Регенерирующие качества используют для наружного лечения ран, фурункулов, ожогов.

Люцерновый мёд легко усваивается желудочно-кишечным трактом человека, не вызывает побочных эффектов, аллергии.

Из-за большого содержания белка, он наиболее полезен для вегетарианцев и женщинам в период менопаузы.

Диетологи рекомендуют ежедневно употреблять продукт как естественное профилактическое средство против болезнетворных бактерий, вирусов, как иммуностимулирующее, общеукрепляющее, восстанавливающее энергию и здоровье вкусное лекарство.

Малиновый мёд

Мёд светло-золотистого цвета с приятным запахом и вкусом, напоминающим вкус малины. Малиновый мёд исключительно ароматный, чудесного неповторимого вкуса. Особенно изумителен сотовый малиновый мёд, который словно тает во рту. Пчелы производят мёд из лесной и садовой малины.

Малиновый мёд получают в северной лесной зоне России (Костромская, Кировская, Вологодская области), на Кавказе, на Дальнем Востоке, Приморье, в таёжной части РФ.

Имеет высокий спрос при лечении женских заболеваний, дыхательных путей. Чрезвычайно полезен при простудных заболеваниях, показан как профилактическое средство против гриппа. При местном применении эффективно лечит стоматиты и воспаления слизистых тканей. Малиновый мёд — очень хорошее лечебное средство для детей, у которых нарушена деятельность печени, и при других болезнях.

Малиновый мёд очень легко усваивается организмом. Невропатологи прописывают его для снятия нервного перенапряжения с молоком перед сном. Ещё одно замечательное свойство малинового мёда — лечение воспаления слизистых тканей и стоматитов.

Женщины в Древней Греции использовали малиновый мёд для лечения кисты и воспалений женской половой сферы.

Одуванчиковый мёд

Имеет золотисто-жёлтый цвет, очень густой, вязкий, быстро кристаллизующийся, с сильным запахом и резкий на вкус. Этот

мёд пчелы получают из нектара широко известного и распространённого сорняка — одуванчика.

Одуванчиковый — ранний майский мёд. Лечебные свойства: одуванчиковый мёд рекомендуют применять при желтухе, гипертонии, бессоннице, геморрое.

Одуванчиковый мёд используется для оздоровления печени, профилактики простудных заболеваний, улучшения пищеварения и работы желчного пузыря. Употребляют его с чаем и молоком (по 1 ч. ложке 3 раза в день), намазывают на блины, гренки, добавляют в выпечку. Этот целебный нектар из прелестных солнечных цветков может стать полезной заменой сахару, шоколаду и другим сладостям. Одуванчиковый мёд обладает болеутоляющим, слабительным, смягчающим и противомикробным действием. Это позволяет использовать его для лечения кашля, ангины, гриппа, колитов, дисбактериоза. Мёд из одуванчиков омолаживает организм, чистит кровь, устраняет шум в ушах, улучшает обмен веществ, снимает почечные, печёночные и желудочно-кишечные боли.

Подсолнечный мёд

Золотисто-жёлтого цвета, обладает слабым ароматом и приятным вкусом. Этот сорт мёда очень приятен на вкус именно в жидком состоянии, но, к сожалению, он быстро кристаллизуется, иногда даже в сотах, не дожидаясь откачки. Засахаренный подсолнечный мёд уступает по вкусовым качествам гречишному и майскому. Подсолнечный мёд обычно продаётся по более низкой цене, чем другие сорта. Но по разнообразию витаминов и микроэлементов нектара, произведённого из подсолнуха, не уступает другим сортам мёда. А вот концентрация этих компонентов среди всех светлых видов одна из наибольших. А по содержанию глюкозы равных ему и вовсе нет. Кроме того, подсолнечный мёд наиболее беден на сахар, но обогащён витаминами Е и РР. Тщательные исследования показали наличие обширного ассортимента аминокислот, необходимых для синтеза белков в человеческом организме.

Пользу от влияния на стенки сосудов такого нектара сложно переоценить. Он не только их лечит и укрепляет, но и выводит токсины, тем самым облегчая работу печени, стимулирует её работу. Он даже полезен в качестве мочегонного средства.

Качественный мёд из подсолнуха рекомендуют людям с проблемами сердца и желудочно-кишечной системы и даже при лечении дыхательных путей. Это отличное средство при невралгиях, остеохондрозе и атеросклерозе. Он хорошо выводит шлаки из организма и нередко применяется как мочегонное

средство.

Подсолнух

Наличие огромного разнообразия микро- и макроэлементов, тонизирующих организм, делают его пищей для людей абсолютно любого возраста. Он особенно вкусен в своём натуральном, жидком виде, ещё не прошедшим кристаллизацию.

Подсолнечный мёд применяют при гриппе, невралгии, заболеваниях печени.

Восточные исследователи давно доказали, что подсолнечный мёд в сочетании с корицей способствует излечению таких недугов, как артрит и даже рак на ранних этапах. В таких случаях достаточно всего лишь по 3 ложки мёда и корицы.

Таким образом, подсолнечный мёд — один из наиболее ценных продуктов. Его калорийность и тонизирующие свойства высоко ценятся в развитых странах.

Прополисный мёд

Прополисный мёд — это смесь мёда с густой вытяжкой прополиса. По цвету он обычно немного темнее подсолнечного мёда, а на вкус — сладкий с отдалённой горечью.

Прополисный мёд бывает двух видов:

• профилактический, который содержит концентрацию прополисной вытяжки от 0,1 до 0,5 % светлого цвета;

• лечебный (особенно кедровый) с вытяжкой прополиса в 3–5 % темного цвета.

Чем больше в мёде содержания прополиса, тем он больше полезен и имеет горьковато-терпкий вкус.

Мёд в сочетании с прополисом — это биологически насыщенный продукт, который обладает одновременно противовоспалительными, питательными и антибактериальными свойствами.

Прополис является противовирусным и противогрибковым средством наружного применения. Он лечит экземы, фурункулы и сыпь. Его используют для заживления ран, как противозудное и дезодорирующее средство.

Имеет сильные антисептические и спазмолитические свойства. Он повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, восполняет недостаток микроэлементов и витаминов в организме.

Также сам по себе прополис снимает сосудистые спазмы, понижает давление, нормализует обменные процессы, снимает головную боль, а также повышает защитные силы организма. Более того, медики доказали, что прополис подавляет раковые клетки и даже уничтожает их. При этом, по сравнению с другими препаратами, он абсолютно безвреден, поэтому его можно употреблять, как в отдельном виде, так и в группе с другими лекарственными средствами.

Так вот смесь мёда и вытяжки прополиса увеличивает эффект при лечении определённого заболевания и отлично применяется при профилактике простудных заболеваний.

Обладая антисептическим, антитоксическим, ранозаживляющим и антиоксидантным свойством этот пчелиный продукт должен быть в аптечке в каждой семье. Так же прополисный мёд обладает лечебными свойствами при профилактике онкологических заболеваний и как средство сдерживающее старение.

Немаловажным полезным свойством прополисного мёда является его широкое применение при: повышенном артериальном давлении, пониженном иммунитете, эффективно снижает свертываемость крови, убирает спазмы в сосудах, улучшает обменные процессы. И это далеко не весь перечень того, с чем поможет вам справиться данный продукт.

Мёд с прополисом может применяться наружно, внутрь и для ингаляций. Наиболее часто про-полисный мёд используется

внутрь для укрепления иммунитета и лечения различных заболеваний.

Прежде всего, следует применять мёд с прополисом для профилактики простудных заболеваний — гайморит, ОРВИ, ринит, бронхиты, трахеите, ангине и т. д.

Так же прополисный мёд хорошо помогает при пародонтозе, различных воспалений в ротовой полости.

Так же наблюдаются улучшения при употреблении данного продукта при головных болях и мигренях, гастритов, колитах, язвенных болезни желудка, заболеваниях мочевыводящих путей, почек.

Мёд с прополисом можно применять для профилактики — 1 ч. ложку 1–2 раза в день. Средство необходимо не глотать, а держат во рту до полного растворения. Можно употреблять несколько раз в день.

Как говорил когда-то Авиценна, наша пища должна быть лечебным средством. Вот как раз это и касается свойства мёда с прополисом. Мёд, а особенно в сочетании с этим пчелиным продуктом, должен найти применение в рационе каждого человека, который хочет быть здоровым. Это народное лекарство можно и даже нужно принимать практически постоянно, от этого только польза. К тому же, это ещё и вкусно, и безопасно. В отличие от многих современных лекарств (антибиотиков), лечение этим средством не вызывает дисбактериоз и благотворно влияет на микрофлору кишечника.

Если средство используется для наружного применения, например, для заживления ран, ожогов, то следует сделать примочки, как мазью смазывать повреждённые места. Также им закапывают глаза при воспалениях роговицы или конъюнктивите. Для этого препарат нужно смешать с кипячёной тёплой водой в соотношении 1:3 и закапывать в глаза или делать примочки. Такой же раствор нашёл применение для лечения насморка, болезней горла, различных гинекологических воспалений.

Прополисный мёд легко приготовить различной концентрации, в зависимости от метода и способа лечения. Он бывает 3, 5 и даже 10 %. Рецепт приготовления начинается с того, что прополис снимают с рамок, очищают и замораживают. Далее полученный комок крошат до мелкой стружки и смешивают с мёдом. В зависимости от нужной концентрации добавляют 3,5 или 10 г на 100 г жидкого мёда. Медовые растворы нельзя смешивать со спиртом или варить. Как и все лечебные средства, при высоких температурах средство теряет все свои полезные свойства.

Рапсовый мёд

Беловатый, иногда желтоватый, приятного аромата, приторного вкуса, очень густой, быстро кристаллизуется, плохо растворяется в воде. Имеет слабый аромат. Вкус приторный, горьковатый, с горчичным ароматом. Быстро кристаллизуется.

При длительном хранении быстро закисает. Пчелы готовят его из нектара цветков рапса.

Ввиду того, что рапсовый нектар практически не имеет аромата, его часто принимают за подделку. Многим не нравится продукт без характерного запаха, а многие находят в этом изюминку.

Наибольшее распространение рапсовый мёд получил в странах Европы, Северной Америки, Индии, Китая. В этих странах нектар производят в промышленных масштабах, но из-за короткого срока хранения рапсовый мёд продают лишь на внутреннем рынке. Поэтому рапсовый мёд стал продаваемым в России только с появлением посевных площадей рапса на территории нашей страны.

Рапсовый мёд содержит все характерные биологически активные вещества и обладает полезными качествами.

Особо полезен при лёгочных болезнях, астме, не вызывает аллергии. Эффективен при варикозных язвах; обладает хорошим мочегонным действием. Расширяет сосуды головного мозга, способствует лечению язвенной болезни желудка.

Регулярное употребление нектара из рапса восстанавливает естественную микрофлору кишечника, снимает колики, спазмы, избавляет от изжоги, тошноты. Им лечат такие заболевания пищеварительного тракта, как гастриты, колиты, язвы желудка, двенадцатиперстной кишки.

Известно свойство благотворно воздействовать на щитовидную железу, поэтому его рекомендуют употреблять женщинам в период климакса.

Фацелиевый мёд

Особенностью этого сорта является медленная кристаллизация, после которой мёд приобретает белый цвет с зеленоватым оттенком, становится похожим на жидкое тесто. Вкус тонкий, аромат нежный. Чтобы получить фацелиевый мёд, пчеловоды культивируют растение, высаживая семена поэтапно, начиная с ранней весны. Фацелия является самым продуктивным медоносом из всех травянистых растений.

Фацелиевый мёд обладает массой полезных свойств, регулярное употребление его благотворно влияет на организм человека, способствует лечению болезней, защищает от вирусов и

патогенных бактерий. Фацелиевый мёд рекомендуется в качестве натурального сбалансированного продукта при правильном питании.

Фацелиевый мёд хорошо влияет на работу печени: благодаря глюкозе в клетках печени накапливается гликоген, восстанавливая функции. Рекомендуют для лечения желче- и мочекаменной болезни. Фацелиевый мёд очень полезно употреблять людям, страдающим от заболеваний желудка и кишечника. Он легко усваивается, нормализует кислотность, снимает спазмы, улучшает выделение желудочного сока, снимает симптомы тошноты, изжоги. Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта фацелиевый мёд рекомендуют в качестве диетического продукта.

Фацелиевый мёд оказывает заживляющий эффект на повреждённую слизистую желудка, лечит язвы, гастрит. Кроме того, нормализует стул, улучшает микрофлору кишечника, нейтрализуя патогенные микробы.

Известно применение при заболеваниях сердечно сосудистой системы в качестве сосудорасширяющего средства, положительно влияющего на сердце, питающего глюкозой клетки сердечной мышцы. Фацелиевый мёд полезно употреблять при анемии, благодаря наличию в составе железа, повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает работу лимфатической системы, качество крови.

Доказано, что регулярный приём мёда в течение 1–2 месяцев повышает уровень гемоглобина в крови, улучшает лимфоток. Кроме того, мёд оказывает тонизирующее действие, является мощным источником энергии, повышает иммунитет, нормализует сон.

Гурманы всего мира высоко ценят фацелиевый мёд: полезные свойства его активируют скрытые резервы организма, защищают организм от вирусов, лечат недуги, дарят здоровье. Съедая каждый день по 80 г восхитительного нектара, можно улучшить самочувствие, сохранить молодость и поднять настроение.

Фруктовый мёд

Собирается с цветков деревьев в период их цветения. В свежем состоянии он прозрачный с красно-жёлтым оттенком, светло-жёлтым становится после кристаллизации.

Лечение мёдом фруктовых деревьев помогает избавиться от следующих недугов: простудные заболевания, заболевания сердечно-сосудистой системы, заболевания нервной системы, проблемы с кожей.

Кроме того, фруктовый мёд — эффективно средство, которое

активно используется в омолаживающих масках для лица.

Правда, и у этого замечательного продукта есть противопоказания. Из-за высокого содержания сахаров он является очень сильным аллергеном, поэтому больше 100 г мёда в день употреблять не рекомендуется, а давать фруктовый мёд детям до 3 лет нельзя. В остальных случаях это целебное лакомство — самый настоящий источник здоровья.

Тыквенный мёд

Имеет золотисто-жёлтый цвет, приятный вкус, довольно быстро кристаллизуется. Пчелы заготавливают его с больших золотистых цветков тыквы.

Тыквенный мёд издревле считали символом здоровой жизни. Именно этот продукт в своём ежедневном рационе питания использовали Кавказские долгожители.

Как и многие другие виды мёда, тыквенный используется в медицинских целях. Его уникальные полезные свойства помогают бороться с целым рядом сложных трудноизлечимых заболеваний. Также одним из уникальных свойств продукта является способность выводить из организма токсины и вредные вещества, поэтому тыквенный мёд советуют регулярно принимать после отравлений. Продукт хорошо помогает при кишечных заболеваниях. Его советуют принимать людям, страдающим запорами и проблемами толстой кишки. Кроме того, благодаря богатому составу витаминов он повышает защитные функции организма и укрепляет иммунитет. Употребляя регулярно вместо сахара этот вкусный нектар, можно надолго забыть о многих проблемах пищеварения и работы печени.

Мёд из тыквы — настоящий природный лекарь. В частности, он незаменим в лечении гепатита. Тыквенный мёд советуют добавлять в обезжиренный творог в соотношении 10:1. Можно также сочетать отвары трав с мёдом.

Главные компоненты, содержащиеся в тыквенном нектаре, которые так необходимы женщинам во время беременности — это каротиноиды. Они в нашем организме помогают синтезировать витамин А. Флавоноиды — это растительные антиоксиданты, которые помогают женщине во время беременности сохранять молодость кожи и упругость тела. Также именно флавоноиды предотвращают появление патологического развития клеток растущего организма.

Черешневый мёд

Бело-жёлтого цвета, с приятным ароматом. Он обладает характерным лимонно-сладким вкусом.

В некоторых районах Украины, в южных районах России есть большие площади черешневых насаждений, которые также являются медоносными. Из нектара цветков черешни пчелы вырабатывают черешневый мёд. Хорошо воспринимается организмом.

Обладает противомикробными свойствами.

Черешневый мёд рекомендуется при заболевании мочевыделительной системы.

Эспарцетовый мёд

Относится к ценным сортам.

Эспарцетовый мёд пчелы делают из нектара розовых или красных цветков многолетнего растения эспарцет посевной или виколистный, которое растёт в диком виде в средней полосе России, в Сибири и на Украине. Эспарцетовый мёд светлого или светло-янтарного цвета, обладает слабым ароматом и приятным нежным вкусом. Кристаллизуется быстро, приобретая белый цвет с кремовым, иногда слегка зеленоватым оттенком. Пчелы получают его из нектара бледно-розовых или розовых цветков эспарцета сибирского раннелетнего — медоноса, обеспечивающего первый продуктивный медосбор. Кроме нектара пчелы берут с эспарцета коричнево-жёлтую пыльцу. По имеющимся данным, в период цветения эспарцета его пыльца является господствующей в любой пчелиной обножке.

Этот мёд очень ценится в странах Европы. Он улучшает кровообращение и укрепляет капилляры, обладает мочегонным и потогонным действием, укрепляет иммунитет и усиливает потенцию.

Известен как хорошее общеукрепляющее средство. Обладает мочегонным, потогонным действием, укрепляет капиллярные сосуды. Применяется при желудочно-кишечных и гинекологических заболеваниях, маточных кровотечениях, а также как средство, усиливающее половую функцию у мужчин.

Яблоневый мёд

Имеет светло-жёлтый цвет, очень тонкий аромат и вкус, быстро кристаллизуется. Готовится из нектара цветков яблони.

Яблоневый мёд считается редким изысканным сортом, получаемым пчеловодами во время цветения фруктовых садов.

Яблоневый мёд обладает противовоспалительными, антибактериальными свойствами, используется как лекарство против простуды, ангины, гриппа. Эффективно снижает температуру тела.

Дезинфицирующие качества природного нектара

используются при лечении ожогов, порезов, раздражений кожи, дерматитов, экзем, псориаза. Яблоневый мёд успешно лечит болезни печени, сердечно-сосудистой системы. Регулярное употребление способствует снижению артериального давления.

Яблоня

С давних времён мёд использовали для бальзамирования египетских фараонов, для сохранения скоропортящейся еды. Антиоксиданты в составе нектара нейтрализуют, выводят из организма канцерогены, соли тяжёлых металлов.

Яблоневый мёд используют при нервных расстройствах, стрессах как средство, успокаивающее нервную систему.

Яблоневый мёд полезные свойства свои проявлял на протяжении многих веков при использовании его для сохранения здоровья, молодости и красоты. Несмотря на редкость сорта, в качестве ежедневного продукта для правильного питания диетологи и косметологи рекомендуют употреблять именно яблоневый мёд.

Природные подсластители

Пища со сладким вкусом ценилась во все времена, и не только из-за получаемого от неё удовольствия, но и из-за энергетической ценности.

Фруктоза — моносахарид, который в свободном виде присутствует в сладких фруктах, овощах, мёде.

Моносахарид укрепляет иммунитет, снимает усталость, стабилизирует уровень сахара в крови, препятствует возникновению кариеса и диатеза, даёт силы и энергию организму.

Уникальное насекомое, пчела, подарило человечеству совершеннейший сладкий продукт — мёд, который нас кормит, лечит, доставляет огромное удовольствие.

Человек научился обрабатывать фрукты для последующего использования различными способами: фрукты с высоким содержанием сахара подвергались ферментации для изготовления алкогольных напитков; чаще всего для этого использовался виноград.

Из фруктов также варили густой сладкий сироп, который в Библии называется дваш (мёд). Виноград, инжир, финики и абрикосы также сушили и консервировали по отдельности, надевали на верёвку или прессовали в лепёшки. Поскольку сухофрукты являются эффективным источником энергии, их готовили в качестве продуктов для длительных походов.

Кроме мёда в природе существует много других продуктов со сладким вкусом.

Финик

Финик настоящий (финиковая пальма) из семейства арековых (пальмовых).

Это одно из древнейших культурных растений, о возделывании которого известно с IV тысячелетия до н. э. и которое по хозяйственному значению уступает в своём семействе только кокосовой пальме. Финиковая пальма в диком виде не найдена, но её родиной считают Северную Африку и Аравию, откуда она распространилась в другие страны.

Финики — один из основных продуктов питания миллионов людей на обширной территории Африки и Юго-Западной Азии. Неурожай фиников для населения этих регионов такая же катастрофа, как неурожай хлебов в умеренных зонах. Экспорт фиников в сухом или вяленом виде — важная статья дохода для стран, где растёт финиковая пальма. Одно дерево способно

давать до 250 кг плодов. Хорошим считается годовой урожай 45–90 кг плодов с одной пальмы. Деревья начинают плодоносить в возрасте 10–15 лет, а их эксплуатация может продолжаться лет 100–200.

Финиковая пальма для древних евреев была поистине незаменимым растением. Помимо плодов использовали древесину и листья — как строительный материал. Из ствола изготовлялись брусья, которыми перекрывали стены, а затем на них настилали кровлю из пальмовых листьев. Из разрубленных вдоль стволов после удаления более мягкой центральной части делали трубы для воды. Грубое растительное волокно, которым покрыт ствол пальмы, шло на плетение канатов, верёвок, мешков, корзин, шляп, циновок. Возможно, это самое древнее волокно, используемое человеком. Из ствола финиковой пальмы, после того как на нём делали надрезы, в изобилии вытекал сок, пригодный для изготовления пальмового вина.

Израильтяне не знали сахара. Вместо него использовали мёд диких пчёл: «И пошёл весь народ в лес, и был там на поляне мёд» (1 Царств 14:25). Второй источник сладкого — вяленые финики, в которых концентрация сахара достигает 70 %. По вкусу они напоминают мёд, и, может быть, поэтому в Ветхом Завете их также называют «мёдом». В библейские времена роль своеобразных высококалорийных сладких консервов выполнял дваш — лепёшки из прессованных сушёных изюма, инжира и фиников.

Кроме всего прочего финиковая пальма служила источником лекарственных средств. Мякоть плодов финика, содержащую дубильные вещества, использовали при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. Отваром сушёных плодов лечили заболевания органов дыхания. Утверждали также, что этот отвар противодействует опьянению при излишнем употреблении вина. Измельчённые в порошок семена рекомендовали как противолихорадочное средство. Когда же случалась необходимость выкорчевать финиковую пальму, то её корни обязательно отрезали, сушили и хранили как эффективное средство от зубной боли.

Финики содержат 60–65 % углеводов, самый высокий процент по сравнению с другими фруктами. В них также присутствует медь, железо, магний, цинк, марганец, калий, кальций, фосфор, натрий, алюминий, кадмий, кобальт, сера, бор, протеин, масло; 23 вида различных аминокислот, которые отсутствуют в большинстве других фруктов.

Витамины A, A1, C, B1, B2, B6, ниацин, рибофламин, а также пантотеновую кислоту, которые способствуют усвояемости

углеводов, регулируют уровень глюкозы в крови и содержание жирных кислот.

Пектин, содержащийся в пищевых волокнах, снижает риск некоторых раковых заболеваний. Фтор защищает зубы от кариеса. Селен снижает риск раковых заболеваний, укрепляет иммунную систему и снижает риск сердечных заболеваний.

Финики укрепляют сердце, печень и почки, способствуют развитию в кишечнике полезных бактерий, поддерживают кислотный баланс организма и питают кровь, способствуют развитию корневых окончаний мозга, усиливают способность организма противостоять различным инфекциям, в том числе вирусным.

Финики полезны также при анемии и гипертонии, болезнях лёгких, успокаивают кашель и способствуют выводу мокрот, чрезвычайно полезны для мозговой деятельности. Пищевые волокна, содержащиеся в финиках, снижают риск раковых заболеваний.

Пальма с очень давних времён стала национальным символом Иудеи. Подтверждение этому можно найти на монете прокуратора Копония (6–9 гг. н. э.) и монете, отчеканенной в честь победы Веспасиана, с надписью Judaeacapta — «Иудея завоёванная», относящейся к 70 году н. э. На обеих монетах изображены финиковые пальмы. Изображение пальмы находится и на реверсе современной монеты государства Израиль достоинством 10 шекелей.

Сегодня финиковым мёдом принято называть силан, концентрированный финиковый сироп. Си-лан, по-видимому, изобрели в Вавилонии, и тамошние евреи готовилина его основе харосет к Песаху.

Финиковый мёд создаётся в процессе кропотливой работы, а именно в процессе выжимания сока из свежесобранных фиников. Это не пчелиный мёд, но период его сохранности приравнивается к периоду хранения натурального мёда. То есть, приготовив финиковый мёд, последующие пару лет за его качество можно не беспокоиться. Высокая концентрация сахара в финиковом соке делает его густым, похожим на патоку, продуктом. Ещё из фиников делают вино и даже арак.

Но самое невероятное израильское «финиковое» изобретение — это кофезаменитель, который получают из прожаренных и перемолотых финиковых косточек. Вкус не уступает обычному, а пользы намного больше: в финиковых косточках масса витаминов и прочих полезных веществ.

Одна из остановок сынов Израиля в скитаниях по пустыне после исхода из Египта случилась в оазисе Эйлим; там они нашли

«двенадцать источников воды и семьдесят финиковых пальм».

Можно только представить, какой это был для них праздник. Сегодня учёные считают, что человек может на протяжении нескольких лет жить, питаясь лишь финиками и водой. Некоторые диетологи и вовсе утверждают, что одного финика в день достаточно для обеспечения минимальной потребности человека в питательных веществах, поскольку финики содержат более десяти элементов, необходимых для здоровья и мыслительной деятельности.

В 1963 году в ходе раскопок Масады археологи нашли финиковую косточку — она находилась в земле примерно 1900 лет, со времён Великого восстания евреев против Рима. В 2005 году израильские учёные сотворили чудо: они сумели прорастить эту косточку, и из неё выросло полноценное дерево, получившее символическое имя Метушелах, Мафусаил.

Осенью 2009 года были опубликованы результаты любопытного исследования, проведённого учёными Техниона и Хайфского медицинского центра имени Рамбама. Выяснилось, что ежедневное употребление фиников (100 г. в день) значительно понижает количество триглицеридов в крови, задерживает окисление холестерина и, что самое неожиданное, учитывая сладость этого фрукта, — не повышает содержание сахара в крови.

В связи с тем, что финики малокалорийны и содержат огромное количество полезных веществ, их рекомендуют употреблять вместо сладостей для всех, кто придерживается диеты, либо старается просто поддерживать свой вес в норме.

Они широко использовались для борьбы с различными онкологическими заболеваниями, туберкулёзом, опухолями, инфекционными и другими болезнями.

Считается, что сушёные финики благоприятно воздействуют на мозг, увеличивая его производительность на 20 % и более.

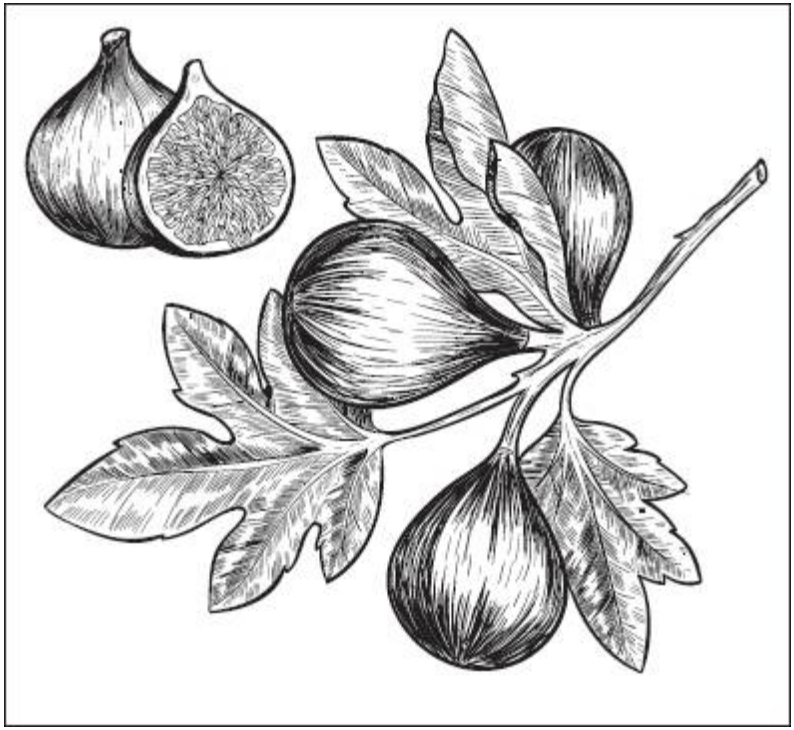
Так что ешьте финики и будьте здоровы!

Инжир

Инжир — одно из самых древних культурных растений, предположительно — самое древне.

В библейской Книге Бытия фиговый лист использовался Адамом и Евой для прикрытия наготы. Кроме Книги Бытия, смоковница многократно упоминается в Ветхом и Новом Завете. Одна из притч Иисуса Христа — притча о неплодной смоковнице в винограднике, которая третий год не приносила плоды и хозяин виноградника уже хотел её срубить. Библейская смоковница — сикомор, сикоморовое дерево — росла главным образом на

равнинах морских берегов или в жаркой долине Иордана.



Инжир

Свежие плоды инжира содержат до 1,3 % белков, 11,2 сахаров, кислот только 0,5 %. В сушёных плодах доля белка увеличивается до 3–6 %, сахара — до 40–50 %, что придаёт им глубокий сладкий вкус и вызывает ощущение сытости (калорийность сушёных плодов — 214 ккал на 100 г). Есть в них и витамины (β-каротин, B1, B3, PP, C), и минеральные вещества (натрий — 18 мг на 100 г, калий — 268, кальций — до 34, магний — до 20, фосфор — до 32).

В сушёном инжире калия почти так же много, как и в финиках, по содержанию калия их превосходят только орехи. Незрелые плоды содержат едкий млечный сок, поэтому несъедобны.

Сушёные плоды отличаются высокой калорийностью и содержат 50–77 % сахаров.

Считается, что первыми выращивать эти деревья начали древние египтяне, хотя согласно другой версии, родина растения — Малая Азия. Затем растение появилось на Крите, а около IX века до н. э. древние греки сделали инжир основным продуктом своей традиционной диеты. Они настолько почитали эти плоды, что даже создали закон, запрещающий экспорт лучших сортов

смоковницы.

В Древнем Риме фрукт считали священным. Согласно легенде, волчица, вскормившая основателей Рима Ромула и Рема, любила отдыхать под фиговым деревом. Уже в античные времена древним были известны около 30 разновидностей этой культуры. На западное полушарие смоковницу привезли испанские завоеватели в XVI веке.

Инжир богат кальцием, что позволяет зачислить фрукт к продуктам, укрепляющим кости и снижающим риск возникновения остеопороза. Помимо этого, в его плодах содержится фосфор, который также стимулирует рост костной ткани.

В листьях, мякоти и кожуре плодов фигового дерева концентрируется огромное количество веществ-антиоксидантов. Они останавливают окислительные процессы в организме. Исследователи говорят, что в сушёных плодах количество антиоксидантов превышает показатели в свежем инжире. Этот факт должен утешить людей, которым недоступны эти экзотические фрукты в свежем виде.

Достаточно съедать по 3 плода смоковницы ежедневно, чтоб защитить себя от многих расстройств пищеварительной системы. В частности, клетчатка, содержащаяся в плодах, улучшает перистальтику кишечника, регулирует его работу и предотвращает запоры.

Малазийские учёные заявили, что плоды смоковницы обладают антибактериальными и противогрибковыми свойствами. Опыт показал, что вещества, входящие в состав плодов, убивают вредные бактерии в ротовой полости, а также вызывают гибель некоторых грибков.

В течение многих столетий народные целители прибегали к помощи инжира при лечении сексуальной дисфункции, бесплодия или слабой эрекции. Во многих культурах инжир известен как мощный афродизиак. Для восстановления половой силы в древние времена советовали ежедневно съедать по 2 фрукта, которые предварительно в течение ночи вымачивали в молоке.

Инжир — удивительный плод, обладающий необычными свойствами, в том числе и целебными. Может, поэтому вот уже несколько тысяч лет он является одним из любимых плодов человека.

Сегодня одними из крупнейших производителей инжира являются Турция, Греция, Испания и Португалия. Растёт смоковница на Кавказе, в Средней Азии, в Крыму, Карпатах, а также в странах Средиземноморья, в некоторых регионах

Азербайджана, Армении, Грузии, России.

Шелковица или тутовое дерево

Предположительно, что чёрного оттенка ягода распространилась из Передней Азии, а беловатая из Китая. Предания о применения листвы тутовника для разведения бабочек из семейства шелкопряда берут своё начало 4000 лет назад. Ягоды использовали в пищу ещё до событий, описанных в Библии.

Имеет съедобный плод, из которого делают начинку для пирогов, изготавливают вина, водку-тутовку и безалкогольные напитки. Ягоды шелковицы красной и шелковицы чёрной имеют приятный аромат. Ягоды шелковицы белой имеют другой запах, часто характеризуемый как «безвкусный». Зрелый плод содержит большое количество ресвератрола, являющегося сильным растительным антиоксидантом.

Сахаров в плодах до 20 %, кислот — до 2 %; их потребляют свежими, делают варенье, сиропы и т. д.

Шелковица — сокровищница витаминов, микроэлиментов и макроэлиментов. Так, из витаминов в ней присутствуют: ретинол, тиамин, пиридоксин, фолиевая кислота, токоферол, аскорбиновая кислота, филлохинон; из микроэлементов — Mg, Fe, Zn, Cu, Se и макроэлементов K, Ca, Na, P.

В Центральной Азии плоды сушат и мелят на муку для блинов, толокна, пекут лепёшки, вкусом напоминающие цукаты.

На Кавказе из сока плодов варят бекмез. Из сока также готовят уксус, вино, сироп, гонят водку. На Кавказе из шелковицы делают лаваш или добавляют её в аличный лаваш.

Банан

Банан — одно из самых древних культивируемых растений. Его родиной считаются острова Малайского архипелага, где, как полагают учёные, древние жители выращивали их и употребляли в пищу как дополнение к рыбной диете. Путешествуя по островам Тихого океана, они запасались известными им фруктами и, таким образом, способствовали распространению бананов. Первым из современных учёных, установившим географическое происхождение бананов, стал один из основоположников научной селекции академик Н. И. Вавилов, который в 1920–1930-х годах исследовал различные регионы мира и описал результаты в труде «Центры происхождения культурных растений».

Первые письменные упоминания об этом плоде дошли до нас в буддийском каноне на языке пали, относящемся к V–VI векам до н. э. — вероятно, к тому времени бананы с помощью

мореплавателей уже были доступны в Индии. Позднее бананы уже довольно часто упоминаются в древних рукописях на разных языках. Например, в индийских эпосах Махабхарата и Рамаяна говорится о том, что буддийским монахам разрешено пить напиток, приготовленный из бананов. Бананы описываются в «Естественной истории растений» древнегреческого философа и одного из основателей ботаники Теофраста, жившего в IV веке до н. э. Китайский тактик и писатель Ян Фу, живший во времена китайской династии Лян (502–557 гг.), в своей «Энциклопедии диковинок» впервые упоминает о разведении бананов в этой стране. Римский писатель Плиний Старший в «Естественной истории» (77 год) упоминает о том, что Александр Македонский, во время своего похода в Индию в 327 году до н. э., попробовал этот фрукт и даже привёз его с собой в Европу. Если до тех пор в западном мире не отмечено явного обозначения для банана (греки и римляне говорят о нём как о «замечательном индийском фруктовом дереве»), то у Плиния Старшего он впервые упоминается как «пала» («pala»). Это название до сих пор сохранилось в одном из индийских языков малаялам.

Некоторые учёные полагают, что бананы были также известны и в Южной Америке до прихода европейцев. Утверждения обосновываются тем, что остатки банановых листьев находили в перуанских индейских гробницах. Кроме того, некоторые считают, что под «райским фруктом», в Ветхом Завете искушавшим Адама и Еву в раю, подразумевался именно банан. Последнее утверждение крайне спорно, поскольку ни древние египтяне, ни древние евреи о бананах ничего не знали.

Спелые бананы широко употребляются в пищу по всему миру, их используют при приготовлении большого количества блюд. Помимо употребления в свежем виде, в кухне некоторых народов бананы могут зажариваться или вариться как в очищенном, так и в неочищенном виде. Их также сушат, консервируют, используют для приготовления банановой муки, мармелада, сиропов, вин. Бананы применяются также в качестве корма для скота. Запах бананов определяют изовалериново-изоамиловый и уксусно-изоамиловый эфиры. Выращиваются в тропических и субтропических районах с жарким влажным климатом. Существует большое число сортов съедобных видов банана.

Польза бананов заключается в богатом составе. Природа создала плод, который не только утоляет голод, но и заменяет витаминно-минеральный комплекс из аптеки. Они содержат насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна.

Перечень витаминов в бананах очень широк: A, B1, B2, B4, B5,

B6, B9, C, E, K, PP и бета-каротин. Также в них высокое содержание минералов и микроэлементов, таких как фтор, селен, марганец, железо, цинк, фосфор, кальций, натрий, магний. Один банан весом около 200 г — это четверть суточной нормы калия.

Бананы считаются высококалорийными — в 100 граммах свежих фруктов около 92 ккал, а в сушёных — целых 370 ккал! Кроме того, на 100 г продукта приходится 22 г углеводов, 1,5 г белков, 0,2 г жиров.

Принято считать, что БЖУ (белки, жиры, углеводы) банана далеко не идеально и он содержит много крахмала и, соответственно, много сахара. Но это не так — крахмала в этом фрукте в 7 раз меньше, чем в любом из сортов картофеля. То есть в одном банане в среднем примерно 4 грамма крахмала. В 1 шт. среднего плода — 12 граммов сахара. Для сравнения, в столовой ложке с небольшой горкой содержится 25 граммов сахара.

В банане много углеводов. Благодаря такой энергетической ценности они моментально насыщают энергией мозг и активизируют его работу, а также мгновенно восполняют силы после спортзала. Бананы рекомендуют всем любителям активного образа жизни. Мякоть содержит вещества, снимающие напряжение в мышцах и облегчающие крепатуру после тренировки.

Сладкая мякоть содержит аминокислоты, способствующие выработке дофамина, улучшающего настроение. Рекомендуется съедать 1 банан в день, чтобы не было перепадов настроения. Плоды также не содержат аллергенов и рекомендованы в период лактации. Они могут стать и первым прикормом после грудного молока, обеспечить организм малыша полезными веществами и особенно клетчаткой. Углеводы в банане способствуют усвоению кальция из молочных и кисломолочных продуктов.

А ещё банан — единственный в мире продукт, в составе которого есть природный серотонин — гормон счастья.

Если заботитесь о фигуре, выбирайте в качестве перекуса слегка недозревшие и не очень сладкие бананы. Они не менее полезны, чем ярко-жёлтые и ароматные, но содержат меньше сахара.

Клён

Бóльшая часть этого сладкого древесного сиропа, имеющего насыщенный темно-янтарный цвет, производится в Канаде — недаром лист сахарного клёна стал национальной эмблемой страны. Древесной сок добывается и используется на государственном уровне не только в Канаде, но в других североамериканских странах, где напиток превратился в любимое

блюдо.

Сбор сока начинается в конце января и заканчивается в конце апреля. Выглядит все почти так же, как и при добыче более привычного нам берёзового сока: в стволе дерева сверлят отверстия, вставляют трубочки, сок стекает в ёмкость.

В странах, образовавшихся после распада Советского Союза, жидкость добывается в меньших объёмах, поскольку традиционно здесь применяется берёзовица.

Человечество научилось получать из клёна не только сок, но и сироп. Для его изготовления производится выпаривание воды из древесной жидкости, при этом происходит загустевание сладкого продукта и превращение его в тягучую массу с отличными вкусовыми качествами.

Потом сок сгущают, выпаривая в плоской жаропрочной посуде, не добавляя ни грамма сахара. Процесс это небыстрый, ведь сок на 98 % состоит из воды. В итоге из 40 литров исходного сырья получается около литра ароматного сиропа, который прекрасно сочетается с блинами, вафлями и прочими десертами.

Клён имеет большое количество разновидностей, однако добыча сока может осуществляться только самыми «сладкими» сортами. Размеры деревьев являются достаточно большими: они имеют метровый диаметр и тридцатиметровую среднюю высоту.

Консервация данного продукта не принята, несмотря на достаточную простоту и эффективность этого способа заготовки. Как считают истинные ценители кленового сока, сохранить напиток наилучшим образом можно с помощью окислительного процесса. Для этого производится выливание продукта в эмалированную ёмкость, после чего он закрывается крышкой и устанавливается в подвал или другое прохладное помещение примерно на 7 дней. Результатом химических реакций, происходящих при контакте с воздухом, становится потеря напитком сладковатого привкуса и превращение его в кислый продукт.

«Заготовительный» процесс можно считать завершённым после того, как на дне ёмкости образовалась определённая взвесь, а сам напиток превратился в мутный. Далее производится разлитие продукта по бутылям и закрытие его обычными крышками из пластмассы. В подобном состоянии хранение сока может осуществляться до 4 лет, без утраты им оригинальных полезных свойств.

Сок клёна содержит большое количество витаминов, минеральных и антиоксидантных веществ: фосфор; кальций; калий; магний; железо; цинк; органические и жирные кислоты; каротиноиды. витамин С; витамин РР.

Данные вещества имеют многогранное влияние на человека:

Фосфор и кальций регулируют минеральный баланс в организме и поддерживают прочность костных тканей.

Кальций и магний нормализуют работу сердечной мышцы и снижают уровень артериального давления.

Каротиноиды улучшают зрение и состояние кожных покровов.

Витамин С поддерживает иммунитет и защищает организм от внедрения чужеродных агентов.

Сок клёна имеет небольшую калорийность — около 15 калорий на 100 грамм — и может быть включён в диету без вреда для массы тела.

Кленовый сок укрепляет кости. Стакан кленового сока обеспечивает до 1/6 суточной потребности организма в кальции и фосфоре. Данные минералы улучшают обменные процессы и повышают минеральную прочность костей. Кленовый сок рекомендован пожилым людям, а также женщинам после менопаузы. Именно у данных категорий людей чаще всего встречается остеопороз (снижение прочности костей), приводящий к развитию патологических переломов.

Оказывает антиоксидантное действие. Установлено, что кленовый сок обогащён фенольными антиоксидантами. Антиоксидантные вещества нейтрализуют свободные радикалы, образующиеся в ходе окислительного стресса. Свободные радикалы могут вызвать повреждение любых клеток организма и способствовать появлению пролиферативных процессов. Также отмечено повышение частоты встречаемости аутоиммунных и различных хронических заболеваний при низком уровне антиоксидантов в диете. Сок кленового дерева рекомендуется принимать лицам, имеющим опухоли в анамнезе или отягощённую наследственность.

Снижает уровень сахара в крови. Как утверждают специалисты Гарвардской школы здравоохранения, обилие углеводов в рационе (преимущественно простых) значительно повышает риск развития сахарного диабета II типа. Женщины более подвержены развитию данного заболевания, чем мужчины (при учёте поведенческих и психологических факторов). Кленовый сок замедляет всасывание поглощённых с пищей углеводов в кишечнике. В результате предупреждаются резкие скачки уровня глюкозы в плазме крови, способные привести к дисбалансу углеводного обмена. Также сок повышает чувствительность периферических рецепторов к инсулину, что приводит к эффективной и быстрой утилизации глюкозы из крови. Продукт воздействует на ключевой патогенетический

фактор формирования сахарного диабета II типа — инсулинорезистентность. Напиток приемлемо употреблять в целях профилактики и даже терапии (совместно с медикаментами) сахарного диабета II типа.

Поддерживает работу сердца и сосудов. Большие объёмы калия в составе напитка незначительно снижают уровень артериального давления. Подобные леченое свойство позволяет использовать продукт в целях профилактики раннего развития гипертонии и предупреждения гипертонических кризов (резких скачков давления). Магний улучшает течение энергетических и обменных процессов в миокарде, позволяя сердцу сокращаться слаженно, снижает риск появления аритмий. Антиоксидантные компоненты сока косвенно воздействуют на обмен холестерина, защищая стенки артериальных сосудов от отложения кристаллов холестерина и формирования атеросклеротических бляшек.

Кленовый сок является хорошим источником олигосахаридов, которые служат пищей для полезных бактерий кишечника, помогают переваривать пищу.

Флавоноиды способствуют выведению токсичных соединений из печени и почек. Сапонины регулируют уровень плохого холестерина в крови за счёт связывания с желчными кислотами. Несмотря на то, что он содержит сахара, калорийность сока низкая. В одном стакане объёмом 200 мл всего 10 килокалорий. Это хорошая альтернатива сладким прохладительным напиткам.

Стевия

Это многолетнее растение семейства Астровые, которое распространено в Южной и Центральной Америке. Индейцы употребляли его как подсластитель к различным видам чая, для лечения изжоги и других болезней.

Индейцы хорошо знали стевию ещё полторы тысячи лет назад, то есть задолго до Колумба, с ней они пили свой любимый мате (парагвайский чай), и ею же лечились от многих недугов.

В незапамятные времена на высокогорных плато материка, впоследствии названного Южной Америкой, появилось удивительное растение. Это была скромная на вид трава — стевия. Её листья хранили такой запас сладости, что нескольких штук достаточно было, чтобы подсластить ими большую чашку чая. Принявшие от природы этот чудесный дар, местные жители назвали растение «каа-эхе» — медовая трава.

Стевия — один из самых известных натуральных подсластителей в мире.

В 1931 году французские химики Бридель и Лавьей выделили

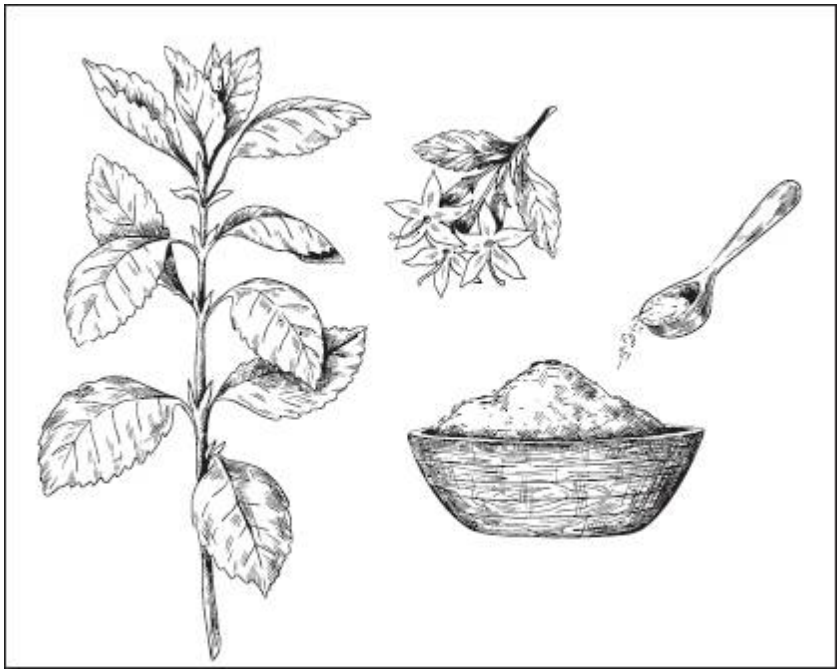
из стевии гликозиды — органические соединения, которые и придают траве сладкий вкус, и назвали их стевиозидами. Они в 250–300 раз слаще сахарозы, но при этом не повышают уровень сахара в крови. С 70-х годов концентрат из стевии как альтернативу искусственным подсластителям стали использовать в Японии. Вскоре подключились и пищевые гиганты США. Они начали добавлять стевию во многие напитки. Это позволяло писать на этикетке «без искусственных подсластителей» и получать огромную прибыль.

Что же это за чудесное растение и почему к нему сегодня такое повышенное внимание.

Стевия служила индейцам племени гуарани не только естественным подсластителем напитков, но и мощным природным эликсиром. Ценилась ими и поразительная сладость, заключённая в листьях удивительной травы, и целебные свойства, присущие растению. Гуарани издавна заметили способность ароматного чая со стевией снимать любую усталость, быстро восстанавливать силы, устранять проблемы с пищеварением.

Индейцы ревностно оберегали от посторонних глаз тайну своей медовой травы, поэтому европейцам она стала известна только в конце XIX века. Её открыл для остального мира ботаник Антонио Бертони во время своей экспедиции в Парагвай в 1887 году. Впоследствии в его честь это уникальное растение получило название Stevia Rebaudiana Bertoni.

Надо сказать, гуарани совершенно не преувеличивали целительные способности любимой травы. Уникальные свойства южно-американского феномена подтвердили исследования современных учёных. Привычный сахар уступает сладости, сконцентрированной в листьях стевии, в 20–30 раз. Обеспечивает такое превосходство стевиозид — сочетание дитерпеновых гликозидов, накапливаемых растением. Их суммарная сладость в чистом виде просто поразительна: по этому показателю стевиозид, выделенный в виде экстракта, превосходит сахар в 300 раз.



Стевия

Соотношение количества сахара и стевии:

• 1 г покупного порошка стевии равен по сладости 10 г сахара. В столовой ложке 25 г сахара, в стакане 100 г.

• 1 чайная ложка сахара заменяется 1/4 чайной ложки молотой сушеной стевии, или покупным порошком на кончике ножа (примерно 0,7 г), или 2–6 капель жидкого водного экстракта стевии.

• 1 столовая ложка сахара заменяется 3/4 чайной ложки молотой сушеной стевии, или покупным порошком (2,5 г), или 10 капель жидкого водного экстракта стевии.

• 1 стакан сахара заменяется 1–2 столовыми ложками молотой сушеной стевии, или покупным порошком из расчета 20 г, или 1–2 чайных ложки жидкого водного экстракта стевии.

Количество стевии в рецептах можно уменьшать или увеличивать, ведь все любят разную сладость.

Что является главным достоинством стевии, делающее её перспективной альтернативой традиционному рафинаду — это неуглеводная природа её сладости. Такое свойство даёт возможность использовать её для снижения калорийности питания и профилактики сахарного диабета. Сахарозаменители на основе сладкого растения не содержат калорий и обладают гипогликемическим действием, то есть способствуют снижению уровня глюкозы в крови. Это выдвигает их в первый ряд в числе

подсластителей, разрешённых и даже рекомендованных диабетикам и людям, страдающим ожирением.

Кроме этого, вызывает восхищение уникальный состав полезных веществ, заключённый в листьях стевии: практически весь витаминный ряд, огромное количество минералов, аминокислот, флавоноидов, эфирных масел, пектинов и прочее.

Этот уникальный состав даёт антибактериальное, противовоспалительное, сосудоукрепляющее, пребиотическое, противогрибковое, антиоксидантное и иммуномодулирующее действие. При всех этих положительных качествах употребление медовой травы лишено побочных эффектов.

Единственным противопоказанием является её индивидуальная непереносимость.

Природа заботливо вложила лечебный потенциал в своё уникальное творение — стевию. Пристрастие человека — сладость — помимо удовольствия приносит огромную пользу здоровью.

Диабетики могут безопасно пользоваться этим природным подсластителем, к тому же постепенно снижающим уровень сахара в крови. Дитерпеновые гликозиды, содержащиеся в растении стевия, восстанавливают чувствительность клеток к инсулину, активизируют обменные процессы в организме, понижают холестерин.

Практическое применение могут найти люди желающие расстаться с лишними килограммами: она безкалорийная, способствует уменьшению аппетита, улучшает работу пищеварительного тракта. Растение располагает и гипотензивным действием. Гипертоники и сердечники оценят помощь полезного сахарозаменителя в профилактике инсультов и инфарктов. Такой эффект обусловлен благотворным воздействием содержащихся в траве веществ на стенки кровеносных сосудов, что способствует укреплению капилляров и улучшению микроциркуляции крови.

Нужно отметить положительное воздействие этого подсластителя на желудочно-кишечный тракт: комплекс веществ, содержащихся в стевии, устраняет воспалительные процессы, нормализует микрофлору, улучшает работу поджелудочной железы, печени и желчного пузыря.

Полезна стевия и в уходе за ротовой полостью: её противомикробное действие создаёт надёжную защиту зубам и дёснам. Сироп из листьев улучшает состояние кожи, разглаживает морщины, предотвращает процесс старения. Эффективно её применение в лечении дерматологических заболеваний и заживлении ран.

Кроме этого, новейшие исследования выявили ещё одно

замечательное свойство медовой травы: она очищает организм, выводит из него токсины, соли тяжёлых металлов и радионуклиды.

Сладкая зелёная аптека поможет всем, заботящимся о собственном здоровье, сохранить прекрасное самочувствие, бодрость и красоту на долгие годы. Пожалуй, нет такой области в медицине, где эта трава оказалась бы бессильной. Поэтому она прочно заняла ведущее место в лечебной диетологии как природное универсальное средство для профилактики и исцеления от множества заболеваний.

В 2004 году эксперты ВОЗ утвердили её как пищевую добавку с допустимым суточным употреблением (в пересчёте на гликозиды) до 2 мг/кг, что примерно соответствует 40 г сахара в сутки. То есть на сегодняшний день стевия признана не только безопасной, но и даже полезной.

Стевия, как натуральный непитательный подсластитель, не участвует в обмене веществ, не содержит углеводов и не повышает уровень сахара в крови — в отличие от питательных подсластителей, которые дают нам энергию (собственно сахара: сахароза, фруктоза и другие). Поэтому её, как правило, после консультации с врачом разрешают больным диабетом и ожирением.

Это подтвердили и исследования ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, проведенного в 2020 году. В частности, ученые описали гипогликемический и гиполипидемический эффекты, которые важны для профилактики избыточной массы тела и для больных сахарным диабетом второго типа. Было выявлено значимое повышение липопротеидов высокой плотности («хороший холестерин») в плазме крови на фоне снижения липопротеидов низкой плотности («плохой холестерин»), что уменьшает риск развития заболеваний системы кровообращения и атеросклероза. Выяснилось также, что стевия благотворно влияет на иммунитет и может быть использована для борьбы с острыми респираторными заболеваниями. При этом никаких негативных последствий отмечено не было.

Так прокомментировала результаты исследований стевии на предмет возможных последствий для организма Ирина Новикова, директор «Новосибирского НИИ гигиены», д. м. н., профессор: «Исследования проводились на экспериментальных животных. Мы выявили достаточно хорошие выраженные гипогликемический и гиполипидемический эффекты. Это значит, что стевию можно использовать людям с сахарным диабетом и с избыточной массой тела. Если хочется сладкого, а лишних калорий нельзя, стевия

поможет решить эти вопросы. И хочу ещё обратить внимание, что третий эффект, который мы увидели, — выраженный иммуномодулирующий эффект, когда вовлекается Т-клеточный иммунитет в форме реакции замедленного типа. И это говорит о том, что иммунитет при использовании стевии повышается».

Эти данные особенно важны сейчас, когда в мире существует серьёзная проблема избыточного потребления сахара, что приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, ожирению, диабету второго типа. По статистике, в России добавленного сахара съедается в семь раз больше, чем рекомендуют Минздрав и Роспотребнадзор.

«Стевию можно использовать вместо сахара, и это намного лучше, чем, например, синтетические подсластители, хотя их вред тоже не доказан» — считает Алла Погожева, главный эксперт ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», доктор медицинских наук, профессор, врач-терапевт высшей квалификационной категории, диетолог, — Но лучше вообще исключить добавленный сахар из рациона — без глюкозы мы не останемся. Например, картофель и злаковые содержат крахмал, который, попадая в организм, превращается в глюкозу и идёт дальше в жировую ткань. Просто это более медленный эффект, чем, например, от сладкой газированной воды. Тяга к сладкому — это вкусовая привычка. От неё можно отучить за две недели, максимум — за три. Надо просто убрать добавленный сахар из рациона, и пока организм не привыкнет, можно как раз употреблять заменители».

Интересна стевия и для тех, кто старается приблизиться по составу к диете дальних предков — охотников-собирателей, в тоже время не отказываясь от сладкого.

Однако стевия имеет и противопоказания. Например, её не стоит употреблять людям с пониженным давлением, серьезными заболевания ЖКТ; также стевия может вызвать аллергическую реакцию.

В последнее время этот природный сахарозаменитель становится все более популярным, тем более что он в несколько сот раз слаще обычного сахара.

Сегодня стевию в таблетках или порошке можно купить в любом крупном супермаркете. Продаются и кондитерские изделия, где стевиозид заменяет сахар. Больше всего продуктов с этим сахарозаменителем можно найти в Японии, а крупнейшим экспортёром экстракта стевии в последнее время стал Китай.

Топинамбур

Топинамбур (или «земляная груша», а также «иерусалимский

артишок», как его называют в англоязычных странах) — вовсе не экзотика. Мы видим его каждое лето — иногда на клумбах, иногда просто в поле, он растёт на пустырях или вдоль дорог и тропинок. Это высокое, достигающее 2–3 метров растение с жёлтыми цветами, напоминающими астры и хризантемы. Собственно, к семейству астровых топинамбур и относится. И хотя его цветки используют в народной медицине для нормализации давления и избавления от изжоги, мы ценим это растение за другую его часть.

Все самые полезные и ценные вещества содержатся в клубнях топинамбура, в которых сосредоточено 25 % сахара — это больше, чем в сахарной свёкле!

С виду они напоминают картофель или имбирь, их можно есть сырыми, варёными, жареными, добавлять в пироги и даже делать крем-супы. Правда, есть отличие от той же картошки или репы: топинамбур сладковат на вкус, но при этом содержит минимум сахарозы и максимум инулина. Именно это делает его стратегически важным для тех, кому сахар не обязателен, ведь инулин считается одним из самых безопасных для диабетиков сахарозаменителей.

Инулин — это природный полисахарид, один из полимеров фруктозы. Он считается «запасным» углеводом, так же как и крахмал, и под действием кислот расщепляется на фруктозу и небольшое количество глюкозы.

В организме человека желудочно-кишечным трактом инулин не переваривается. Это делает его хорошей заменой традиционным подсластителям — сахару и фруктозе.

Кроме того, инулин в медицине используется как пребиотик. Он стимулирует рост и действие микрофлоры толстого кишечника, способствует образованию жирных кислот, ускоряющих распад жиров и простых сахаров, и надолго обеспечивает чувство сытости.

В природе инулин содержится во многих растениях, но больше всего его в агаве, цикории и близком родственнике цикория — том самом топинамбуре, в корнях которого до 70 % инулина. Именно их используют для промышленного производства сахарозаменителя.

Ну а для тех, кто не готов полностью переходить на инулин, но все же хочет ввести топинамбур в свой рацион, придумали сладкий, вкусный и тягучий сироп.

Сироп, приготовленный из сока этого растения может стать отличным низкокалорийным заменителем рафинада.

Если вы любите готовить и у вас много свободного времени, то сироп из земляной груши можно приготовить на собственной

кухне.

Ингредиенты: клубни топинамбура — 1 кг, лимон — 1 шт. Для приготовления понадобятся: соковыжималка или блендер, сотейник и кулинарный градусник — пирометр.

1. Тщательно вымойте клубни, почистите их и нарежьте на небольшие кусочки.

2. Воспользуйтесь соковыжималкой (идеальный вариант) или измельчите клубни в блендере (8–10 минут), а из получившегося пюре отожмите через марлю сок. Из 1 кг топинамбура должно получиться около 500 мл сока.

3. Перелейте сок в сотейник. А затем задумайтесь, хотите ли вы готовить быстрым способом, при котором разрушаются полезные вещества, в частности витамин С, или долгим, но сохраняющим все витамины и частично инулин. Правда, во втором случае почти весь ваш день будет посвящён увлекательному производству маленькой-премаленькой баночки сиропа.

Готовим сироп:

Способ 1. Прокипятите сок топинамбура на среднем огне в течение 10 минут, затем добавьте сок 1 лимона и варите ещё 10 минут (но не больше!) до загустения, потом перелейте сироп в баночку и отправьте охлаждаться в холодильник.

Способ 2. Нагрейте сок до 50–60 градусов (на очень тихом огне, 7–10 минут), затем снимите с плиты, охладите до 30 градусов, а потом повторите эти действия 7–8 раз, до полного загустения сиропа. Лимонный сок при этом необходимо добавить примерно на четвёртом подходе. После того как сироп станет густым и тёмным, перелейте его в банку и поставьте в холодильник.

При постоянном употреблении топинамбура у больных нормализуется углеводный, жировой обмен, снижается масса тела, риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, жирового гепатоза. Кроме того, регистрируется уменьшение проявлений феномена инсулинорезистентности. Инсулинорезистентность — это сниженная чувствительность тканей к действию инсулина, которая может развиваться при отсутствии каких-либо серьезных заболеваний.

Больным диабетом первого типа для снижения уровня сахара топинамбур добавляют в рацион. Пищевые волокна уже в желудке абсорбируют нерасщеплённый соляной кислотой инулин и пищевую глюкозу, уменьшая попадание сахара в кровь. А также впитывают и выводят токсичные вещества (кетоновые тела, ацетон), вызывающие сильное закисление организма.

Инулин и органические полиоксикислоты в крови

обезвреживают агрессивные молекулы своими антиоксидантными и антитоксическими свойствами, значительно облегчая состояние больного. Главный компонент для диабетиков — фруктоза. Как энергетик она полноценно заменяет глюкозу.

Больным диабетом второго типа топинамбур тоже очень полезен. Отличие диабета второго типа от первого заключается в том, что инсулин может понижаться, а может и повышаться. При избыточном его количестве глюкоза не может попасть в клетку по причине его неполноценности. Вместо того чтобы вести глюкозу в клетки органов, инсулин отправляет её в клетки жировой ткани, в результате чего развивается атеросклероз и ожирение. Следовательно, не выполняется основная её функция — обеспечивать клетки энергией. А фруктоза, находящаяся в клубнях земляной груши, снижает сахар и в крови, и в моче.

Сушёные измельчённые клубни — популярная биологически активная добавка с доказанными наукой свойствами пребиотика. Помимо инулина, порошок содержит пектин, который способствует очищению ЖКТ, стимулирует работу кишечника, снижает уровень «плохого» холестерина. Клубни содержат много железа, поэтому народная медицина советует их употреблять в качестве дополнительного средства при анемии — для повышения уровня гемоглобина. В Соединенных Штатах напиток из клубней рекомендуют молодым матерям для ускорения выработки грудного молока.

Сорго

Сорго — это питательный засухоустойчивый злак, который относится к тому же семейству, что и просо. Сладкий сироп получают из стеблей растения, которые толкут, потом фильтруют и выпаривают полученную жидкость. Выход готового продукта невелик, поэтому назвать масштабы производства промышленными никак нельзя.

Зато сироп из сорго куда чище, натуральнее и безвреднее обычного сахара, тем более что в процессе его изготовления не используется никаких дополнительных химических соединений. А ещё у него отличный мягкий вкус и приятная консистенция.

Сегодня больше всего сорго выращивают в Китае, там же активно употребляется и сорговый сироп.

Сорговый сахар-сироп — это название сахарозы, добываемой из стеблей злаковых растений семейства мятликовых, лат. название «роасеае». Культуру выращивают в Южной и Северной Америке, Азии, Африке и Австралии.

В отличие от остальных видов сахара, сорговый предлагают потребителю в форме густого сиропа. Выпаривание не

производят, так как процесс этот дорогой, что объясняется наличием в составе сока большого количества растворимого крахмала и камеди (смолистых веществ), препятствующих кристаллизации.

Продукт выпускается в ограниченных масштабах из-за низкой рентабельности, используется в пищевой и винокуренной промышленности.

Сорго специального сахарного сорта срезают мачете (длинный нож) у корня, промывают, раскладывают для просушки. Затем стебли измельчают и отжимают.

Сок отделяют с помощью специальной установки, подогревают в котлах и отфильтровывают через мелкоячеистые сетки. Активированный уголь или иные химические вещества при очистке не используются.

Сок охлаждают до температуры 23–27 °C и разливают в бутылки из тёмного прозрачного материала (чаще стекла, но иногда в пластик) по 0,5 и 1 л.

Сорговый сироп считается экологически чистым продуктом именно из-за отсутствия посторонних добавок.

Преимущественно его применяют в винокурении, но также часто приобретают сторонники здорового образа жизни и те, кто следит за собственным весом.

Выход конечного продукта при использовании обычного сорго составляет не более 20 %. Из специальных сортов удаётся получить 25–35 % густой очищенной патоки.

По сравнению с подсластителями иных видов продукт из сорго можно назвать диетическим. В утфеле, то есть сахарной кашице, которая получается при частичной кристаллизации патоки, содержатся такие вещества: сахароза и глюкоза — 53,5 %; инвертные сахара — 13,6 %; органические вещества — 5,1 %; зола — 4,7 %; вода — 23,1 %.

Калорийность сорговой сахара — 280 кал на 100 г, из них: белки — 10,6 г; жиры — 4,12 г; углеводы — 59,6 г; пектиновые вещества — 0,6 г.

В составе сорговой сахара:

Кальций — строительное вещество костной и хрящевой ткани. Железо — основа гемоглобина, вещества, без которого не могут вырабатываться красные кровяные клетки, эритроциты.

Магний — повышает секрецию инсулина и улучшает проникновение во все клетки.

Фосфор — распределяет энергию по организму и поддерживает здоровую жизнедеятельность.

Калий — стабилизирует сердечный ритм и работу сердечно-сосудистой системы.

Натрий — удерживает жидкость в организме и препятствует сгущению крови.

Цинк — ускоряет заживление при нарушении целостности кожного покрова.

Медь — нормализует артериальное давление и оказывает противовоспалительное действие.

Марганец — оказывает антиоксидантное и гепатопротекторное действие.

Селен — повышает стрессоустойчивость и останавливает рост атипичных клеток.

Камедь — снижает уровень холестерина в крови.

Неудивительно, что адепты здорового образа жизни отдают предпочтение сахару из сорго. Он не только улучшает вкус блюд, но и насыщает организм полезными веществами, снижает вероятность формирования жировой прослойки. По своему воздействию на организм сладкий продукт больше напоминает мёд. В него входят биологически активные добавки и комплекс минеральных веществ.

Польза соргового сахара:

Ускоряет перистальтику, облегчает вывод токсинов и шлаков из организма.

Предупреждает развитие авитаминоза и анемии.

Нормализует работу нервной системы.

Стимулирует выработку серотонина — гормона радости, помогает справиться с депрессией, улучшает сон, ускоряет восстановление после изнурительных физических и эмоциональных нагрузок, тяжёлых заболеваний.

Уменьшает вероятность появления эрозивного гастрита и язвенной болезни.

Улучшает функцию памяти и останавливает развитие рассеянного склероза, растворяя холестериновые бляшки, формирующиеся на стенках сосудов.

Повышает свёртываемость крови.

Является источником сложных углеводов и восполняет органический резерв.

Сахар из сорго вводят в детское питание в качестве консерванта, его можно, пусть и в небольших количествах, употреблять пациентам, страдающим сахарным диабетом 2 степени.

Рожковое дерево

Кэроб (рожковое дерево) может быть полезной заменой шоколаду с благотворным влиянием на уровень сахара и холестерина в крови. Он не содержит кофеина, а также богат

клетчаткой и антиоксидантами. Однако некоторым людям не нравится вкус порошка из плодов этого дерева.

Рожковое дерево, оно же хлебное дерево Иоанна, хорошо известно вегетарианцам и приверженцам здорового питания. Его плоды — крупные бобы коричневого цвета, которые, помимо семян, содержат сочную сладкую мякоть, до 50 % в ней — это сахара.

Из сушёных и перемолотых бобов рожкового дерева изготавливают порошок, который называется кэроб. Он похож на какао, только не содержит кофеина и менее калориен.

В кулинарии этот порошок иногда используют для замены какао-порошка. С добавлением порошка кэроб изготавливают чипсы (альтернатива шоколадной стружки), кексы и пирожные.

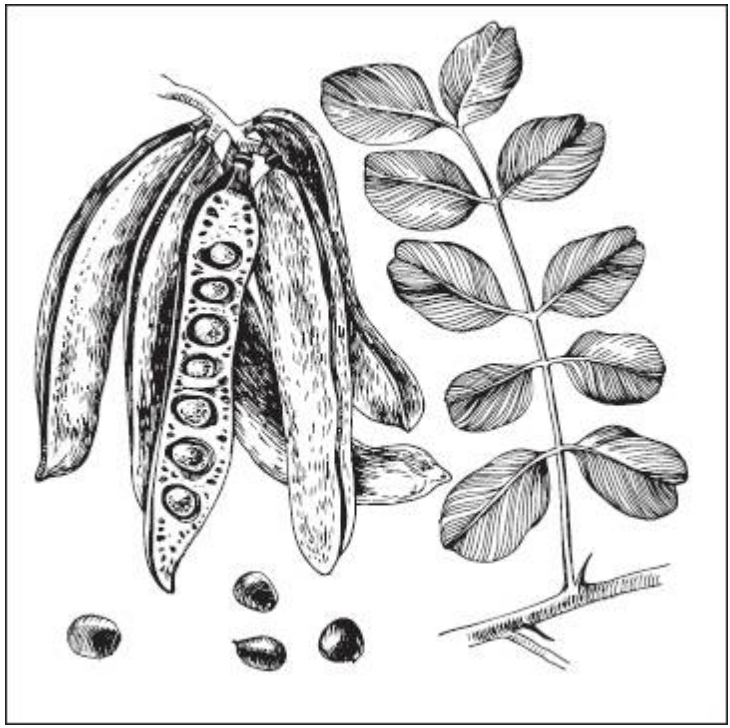
У порошка кэроб ореховый и шоколадный вкус. Из-за своего естественного содержания сахара он слаще, чем натуральный порошок какао. В стручковых плодах рожкового дерева содержатся дубильные вещества, которые добавляют немного горечи в их вкус.

У порошка рожкового дерева могут быть некоторые преимущества перед шоколадом. Во-первых, кэроб не содержит кофеина или теобромина. Эти стимуляторы могут вызывать побочные эффекты у чувствительных людей. Во-вторых, не содержит щавелевой кислоты, находящейся в какао, и являющейся основной причиной образования камней в почках.

Кэроб обеспечивает лучший контроль уровня глюкозы в крови. В двух клинических исследованиях сравнивалось влияние закуски перед едой (печенья) с кэробом или шоколадом на уровень сахара в крови. Люди, принимавшие порошок рожкового дерева, показывали более низкий уровень глюкозы в крови, сообщали о более полном насыщении и съедали меньше блюд во время следующего приёма пищи.

По сравнению с полусладким шоколадом, порошок кэроб содержит менее половины калорий, почти ноль жира и в 6 раз больше клетчатки. Он обладает в 10 раз большей дозой кальция и содержит более чем в 2 раза больше калия и фолатов.

Но шоколад все же может иметь некоторые преимущества перед кэроб. Например, флавоноиды какао могут улучшить работу мозга и повысить настроение. Но слишком много какао способно вызвать мигрень и акне, в то время как многие из его антиоксидантов теряются во время производства шоколада.



Кэроб (рожковое дерево)

Кэроб может быть здоровой альтернативой шоколаду, особенно для тех людей, кто избегает кофеина. Но некоторым может не понравиться его вкус. По вкусовым особенностям это напоминание шоколада.

В отличие от шоколада, кэроб не содержит оксалатов. Оксалаты — это природные соединения, содержащиеся во многих пищевых продуктах, которые связываются с кальцием и выводятся из кишечника вместе со связанным кальцием. Диета с высоким содержанием оксалатов может увеличить риск развития камней в почках, особенно если у вас есть семейная предрасположенность к камням в почках.

Тирамин является побочным продуктом аминокислоты — тирозина. По данным Национального фонда по борьбе с головной болью (США), продукты питания, содержащие тирамин, могут вызывать мигреневые головные боли. Так как шоколад содержит тирамин, он не рекомендуется для людей, у которых часты мигрени. Кэроб не содержит тирамин и считается безопасным для употребления в пищу, если у вас есть мигрень.

А при уваривании стручков без добавления сахара получается сладкий сироп рожкового дерева. Темно-коричневый густой сироп обладает весьма необычным вкусом. Наиболее широкое распространение он получил в средиземноморской кухне, где его

добавляют в самые разные блюда — от блинчиков до мороженого. Сироп рожкового дерева применяют как натуральный подсластитель для людей страдающих сахарным диабетом.

Плод (стручок) рожкового дерева содержит сахара ~50 % (сахароза, глюкоза и фруктоза), протеин 3–5 %, и малое количество жиров (до 1 %). Он содержит все семь незаменимых аминокислот (треонин, метионин, валин, изолейцин, лейцин, лизин и фенилаланин).

Кэроб является отличным источником кальция и калия, также содержит магний, медь, железо, марганец и цинк. Является ценным источником витаминов B6, C, D и E. Гликемический индекс кэроб составляет около 40 единиц, что делает его пищей с низким гликемическим индексом.

Голубая агава

Для обитателей Мексики настоящей «визитной карточкой» становится голубая агава. К счастью, среда обитания агавы этим не ограничивается — на сегодняшний день её успешно выращивают садоводы всего мира не только в теплицах и оранжереях, но и в домашних условиях.

Впервые, согласно легенде, полезные свойства агавы обнаружили ещё мексиканские индейцы. Тогда людям было невдомёк, что за странные кусты окружают их деревни. Лишь случайно, благодаря грозе, поселенцы обнаружили, что в голубой агаве имеется вязкий и невероятно вкусный сок. Впоследствии индейцы начали применять сок не только в пищевых, но и в лечебных целях, но специально они агаву не культивировали, поскольку растения и так было в избытке.

А вот непосредственное выращивание началось лишь в 1700-х годах, когда агаву обнаружили испанцы. Именно в то время они поняли, что растение является идеальным сырьём для производства алкоголя. Методом поиска подходящей культуры, путём культивирования разных сортов испанцы пришли к выводу, что именно голубая агава подходит для этой цели лучше всего.

В 1758 году, дон Хосе Антонио де Гуерво, который начал культивировать агаву на территории, пожалованной ему королём Испании, научился дистиллировать сок агавы и делать из него алкогольный напиток. А поскольку жил дон Хосе недалеко от деревни Текила в провинции Халиско, то и назвал свой напиток так же — текила (Tequila).

С тех пор, полученный из сердцевины растения, напиток стали именовать «текилой», а сама голубая агава тоже получила второе название — «текильная», которое и сохранилось до наших дней.

В 1873 году предприимчивый Сенобио Сауза, основав собственное производство текилы, отправил первую партию из нескольких бочек в США. Текила марки Сауза, представленная на Всемирной выставке в Чикаго как «бренди мескаль», была встречена с интересом и даже завоевала медаль. Лишь в 1910 году текилу стали называть по главному городу её производства. И в наши дни город Текила остаётся признанной столицей этого напитка. Ежегодно в конце ноября здесь производится многодневная ярмарка текилы, в которой принимают участие все уважающие себя производители. В первый день ярмарки любой её посетитель имеет право бесплатно угоститься приглянувшимся ему напитком и оценить его достоинства.

Но кроме алкоголя агава приносит и другую пользу. Из листьев агавы получают волокно, из которого изготавливаются верёвки, шпагат, ткани и бумага.

Из некоторых видов агавы делают сладкий сироп, похожий на мёд, которые стал в последние годы популярным во всём мире подсластителем. Во многих странах его называют «нектар агавы», но сироп и нектар — один и тот же продукт, разница только в маркетинге.

Эта чрезвычайно известная мексиканская культура в последнее время позиционируется чуть ли не как лучший природный заменитель сахара. Технология производства сладкого сиропа из него, который, кстати, незначительно уступает по калорийности обыкновенному сахару, предельно проста.

Сначала из нераскрывшихся бутонов цветов агавы выжимают сок — на одном цветоносе может появиться несколько тысяч цветов, поскольку сам цветонос способен достигать высоты в несколько метров.

Извлечённый сок фильтруют и нагревают, получая в итоге густую и вязкую жидкость. Температура варки может быть разной, но многие органические сорта варятся при температуре ниже 46 градусов и считаются сыроедческими продуктами. Кроме того, есть технологии производства сиропа и без нагревания, когда сгущение происходит за счёт добавления специальных энзимов.

Цвет получается от светло-жёлтого до насыщенно-коричневого.

Светлые и тёмные сорта сиропа сделаны из одного и того же растения, разница лишь в том, что тёмные сорта меньше фильтруют или дополнительно обогащают инулином.

Углеводный состав сиропа агавы:

Сироп агавы состоит на 76 % из углеводов, в том числе:

• фруктоза — 85–95 %;

• декстроза — 3–10 %;
• сахароза — 1,5–3 %;
• инулин — 3–5 %

В отличие от обычного сахара, который содержит поровну глюкозы и фруктозы (соединённых в молекулах сахарозы), сироп агавы состоит почти целиком из фруктозы, поэтому он слаще сахара примерно в полтора раза.

Разовый приём небольшой порции сиропа не вызывает значительного повышения сахара в крови и увеличения выработки инсулина. Но регулярное потребление сиропа агавы чревато проблемами для здоровья, которые ассоциируются с избытком фруктозы в рационе: избыточным весом, инсулинорезистентностью, метаболическими заболеваниями, повышением риска сердечно-сосудистых заболеваний и пр.

При нашей любви ко всему «натуральному» сироп агавы смотрится очень выгодно на фоне других заменителей сахара: его можно производить из органических растений, процесс производства очень простой, максимально щадящий и не требующий опасных химикатов. Всё это делает сироп агавы одним из самых популярных в мире подсластителей, но не меняет его сути — фактически, это всего лишь жидкая фруктоза и вреда от такого «натурального продукта» намного больше, чем приписываемой ему пользы.

В продаже есть самые разные версии сиропа, в том числе и ароматизированные — карамель, капучино, ирландские сливки. Сироп на 85 % состоит из фруктозы, что не так уж и безвредно и, вопреки расхожему мнению, совсем не способствует похудению, скорее наоборот. В остальном же агава весьма полезна, недаром она широко используется в медицине и фармацевтической промышленности.

Сок агавы применяется для изготовления лекарственных составов при борьбе с простудой, кашлем, болезнями желудка, бронхов, лёгких. Из него делают настойки для растирания, помогающие в лечении радикулита, ишиаса, артрита.

Растение содержит несколько соединений, обладающих защитными полезными свойствами. Оно имеет в своём составе сапонины, которые связываются с холестерином и могут помочь снизить его общий уровень. Эти соединения также могут препятствовать росту раковых опухолей, чем несут несомненную пользу.

Лукума

Лукума — небольшое вечнозелёное дерево высотой 8–15 м, с плотной кроной и с коричневой корой, содержащей обильный

клейкий, молочного цвета, латекс.

Плод сплющенный овальный 7,5–10 см длиной с тонкой нежной коричневато-зелёной кожицей с красновато-коричневым румянцем. Внутри содержится ярко-жёлтая крепкая сухая мучнистая сладкая мякоть, пропитанная латексом до тех пор пока не перезревает, с 1–5 овальными чёрно-бурыми глянцевыми семенами.

Этот очень сладкий и сочный фрукт произрастает в долинах Анд в Перу и Чили. Если фрукты высушить и потом превратить в муку, то получается нежный порошок кремового оттенка с очень приятным вкусом и тонким ароматом, чем-то отдалённо напоминающим крем-брюле. Примечательно, что даже в высушенном виде плод сохраняет свои полезные свойства.

Сушёная лукума может выступить неплохим сахарозаменителем, поскольку, чтобы подсластить выпечку или, допустим, йогурт, порошка нужно совсем немного. Полюбили этот продукт и спортсмены. Сегодня сушёную лукуму без труда можно найти на полках магазинов органических продуктов, в том числе и в России. К её плюсам относится ещё и то, что, в отличие от стевии, она не даёт горьковатого послевкусия.

В Перу сочный фрукт с ярко-жёлтой мякотью едят уже несколько тысяч лет, а в Европе к нему только появился интерес. В России этот продукт ещё не очень знаком, но его уже прозвали супер-фудом из-за богатого состава, интересного вкуса и пользы для здоровья.

Лукума — традиционный перуанский продукт. В Европу его привезли только в XVI веке. Тогда как в Перу, Чили и Эквадоре много веков это было что-то сродни нашему яблоку.

Европейцы, впервые попробовав диковинку, назвали фрукт «яйцевидным плодом». А все из-за того, что мякоть имеет цвет, характерный для сваренного вкрутую желтка. Плодовые субтропические деревья растут на высоте до 2500 метров, что затрудняет сбор плодов. Именно поэтому конечная стоимость продукта довольно велика. Сами перуанцы относятся к фрукту с большим уважением, поскольку для них многие столетия это был действительно суперфуд: сочная, богатая питательными веществами мякоть буквально спасала их от голода в тяжёлые времена.

Этот суперфуд имеет интересный вкус, которые многие описывают как смесь абрикоса и манго. Кто-то замечает в нём привкус персика, сладкого картофеля и кленового сиропа.

Местные прозвали растение «деревом жизни», а сам плод стал для них символом долголетия.

Изучение питательных свойств лукумы показало, что она

имеет среднюю антиоксидантную активность, тогда как цитрусовые обходят её по этому показателю. Однако у неё есть другие выдающиеся свойства. Так, яркий жёлтый цвет мякоти говорит о том, что она содержит большое количество бета-каротина. Как известно, это провитамин А, который важен для здоровья в любом возрасте, особенно для здоровья клеток и органов зрения. Регулярное употребление бета-каротина снижает риск возникновения рака печени, кишечника и поджелудочной железы. Порошок, получаемый из высушенного плода, обладает низким гликемическим индексом. Сладкая мякоть довольно калорийна, поэтому не подойдёт для диетического питания. Благодаря высокой питательной ценности она быстро насыщает.

Лукума содержит железо — важный элемент, являющийся составной частью многих белков и ферментов.

Принимая регулярно лукуму, можно не бояться гриппа и простуды. Благодаря содержащемуся в продукте железу во всех тканях и клетках улучшается транспортировка кислорода, что положительно сказывается на состоянии женщины во время беременности и кормления грудью.

Также она богата витамином В3, который снижает уровень вредного холестерина в крови. Примечательно, что этот витамин обычно организм получает из мяса, поэтому экзотический фрукт можно считать хорошим растительным источником витамина В3. Клетчатка, содержащаяся в мякоти, улучшает работу кишечника.

Несмотря на то, что порошок довольно калориен, он рекомендован желающим избавиться от лишних килограммов. Небольшое количество продукта в день позволит надолго избавиться от голода. Кроме того, лукума улучшает обмен веществ и быстро выводит шлаки.

Лукуму употребляют как свежий фрукт или порошок. Благодаря низкому гликемическому индексу и приятному вкусу его можно добавлять в десерты, йогурты, фруктовые салаты, холодные и горячие напитки. Она может служить альтернативой стевии для тех, кому не нравится вкус последней. Природный подсластитель можно даже добавлять в детское питание. Противопоказаний как таковых нет. Свежий и сушёный тропический фрукт лучше не употреблять тем, у кого имеется аллергия на цитрусовые и другие экзотические плоды.

Виноградный сироп (пекмез)

Древние римляне говорили: «Путь нашей жизни проходит через виноград». И с этим трудно не согласиться. Ни один фрукт не поддерживал жизнь человека так, как это делал на протяжении многих веков виноград. Поэтому растение и его плоды у всех

народов и во все времена всегда пользовались неизменным уважением.

Издавна человек готовил виноградный сироп — это приправа, приготовленная из концентрированного виноградного сока. Он густой и сладкий из-за высокого соотношения сахара и воды. Виноградный сироп готовят путём кипячения винограда, удаления кожицы, протирания его через сито для извлечения сока. Как и другие фруктовые сиропы, виноградный сироп часто используется в качестве начинки для сладких пирожных, таких как блины или вафли.

Одно из самых ранних упоминаний о виноградном сиропе относится к V веку до н. э. греческим врачом Гиппократом. Афинский драматург V века до н. э. Аристофан также ссылается на него, как и греческий врач римской эпохи Гален.

Виноградный сироп был известен под разными именами в древнеримской кухне в зависимости от процедуры кипячения. Сироп готовили путём кипячения виноградного сока или сусла в больших котлах, пока он не уменьшился до двух третей первоначального объёма. Римский полководец Плиний Старший утверждает, что виноградный сироп также упоминался как сирайон (греч. «Σίραιον»).

Основное кулинарное использование сиропа состояло в том, чтобы помочь сохранить и подсластить вино, но его также добавляли в фруктовые и мясные блюда в качестве подслащивающего и закисляющего агента и даже давали пищевым животным, таким как утки и свиньи для улучшения вкуса мяса. Айва и дыня хранились в виноградном сиропе и мёде в течение зимы. Сироп часто использовался в качестве консерванта в продовольствии для римских войск.

До широкого распространения недорогого тростникового сахара виноградный сироп был обычным подсластителем в греческой кулинарии, наряду с сиропом рожкового дерева и мёдом. Сироп до сих пор используется в десертах и в качестве сладкой начинки для некоторых продуктов. Хотя виноградный сироп может быть домашним, он также продаётся в коммерческих целях под разными торговыми марками.

Но виноград — это не только невероятно вкусное сочное лакомство. Уже с древних времён люди использовали его при лечении различных заболеваний. Целители использовали сок из незрелых виноградных плодов в качестве жаропонижающего средства, а также как противовоспалительное средство при ангине и язвах во рту, при кровохарканье. Также в те далёкие времена виноград и виноградный сок также ценились как общеукрепляющее, слабительное и мочегонное средство.

Основной составной частью ягод винограда являются сахара (их содержание составляет от 12 до 32 %), представленные глюкозой, сахарозой и фруктозой. Именно они определяют питательную ценность и вкусовые качества винограда. Принимая степень сладости глюкозы за единицу, то степень сладости сахарозы будет выше в 1,45 раза, а фруктозы — в 2,2 раза.

Большая часть виноградных сортов содержит приблизительно одинаковое количество глюкозы и фруктозы, а вот сахарозы в винограде мало. Её содержание достигает всего 5,5 %. Виноградные сахара относятся к моносахаридам и, в отличие от привычного нам свекловичного сахара (сахарозы), не претерпевают значительных изменений в процессе пищеварения, а сразу поступают в кровь. Это очень важный момент для быстрого восстановления сил и укрепления здоровья человека.

Виноградный сахар

Виноградный сахар получают путём сгущения виноградного сока при помощи центрифуги, преобразуя его в виноградное сусло. Важно — не происходит никакой термической обработки. Получившаяся густая жидкость пропускается через натуральный фильтр — диатомитовую землю. Это натуральный природный материал, состоящий, в основном, из остатков водорослей. Он может быть как рыхлым, так и слабоцементированным. Диатомит на 80 % состоит из опала (водного кременезёма).

Диатомит используется в качестве абсорбента не только в пищевой, но и в текстильной, и даже в нефтехимической промышленности, за счёт того, что обладает высокой способностью к абсорбции, большой пористостью, тугоплавкостью, кислотоустойчивостью и слабой звуко- и теплопроводностью.

Далее сахар либо оставляют в жидком виде, либо высушивают до получения мелкого белого порошка, по консистенции напоминающего муку. В виноградном сахаре нет никаких синтетических добавок.

После того, как виноградное сусло проходит через диатомит, мы получаем сладкую и густую бесцветную жидкость, не имеющую выраженного вкуса и запаха, а потому прекрасно сочетающуюся с любыми продуктами. Следует учитывать, что получившийся виноградный сахар является экологически чистой продукцией, его можно безопасно разводить в воде, добавлять в самые разнообразные блюда или просто употреблять в чистом виде. В виноградном сахаре содержится непереработанная глюкоза, которая, попадая в организм человека, моментально всасывается в кровь. После его употребления человек практически

мгновенно чувствует прилив сил, бодрости и хорошего настроения.

Виноградный сахар рекомендован для употребления как взрослым, так и детям с самого юного возраста благодаря тому, что он является экологически чистым и низкоаллергенным продуктом, а также идеальным подсластителем для различных напитков и выпечки.

Поскольку в составе данного продукта находится лишь сок винограда, то можно смело говорить о том, что такой сахар содержит в себе богатый комплекс минералов и витаминов. Это витамины группы B, C, PP, цинк, железо, фосфор, фолиевая кислота, натрий и другие чрезвычайно полезные компоненты.

Человек всегда стремился к совершенству — этим объясняются все открытия, изобретения, новшества.

Но первый сахар человек получил не из винограда.

Сахар на каждый день

Поскольку натуральный мёд довольно сложно получать, люди стали искать ему замену — сок сладких растений. Дикий мёд человек собирал один раз в год, сладкие растения дают урожай тоже не круглый год. Вывод — надо научиться получать концентрированную сладость, которой было бы удобно пользоваться, из растительного сырья. Поиск замены в сладких растениях дал свои результаты. Оптимальным сырьём для этого оказались сахарный тростник и сахарная свёкла.

Сахарный тростник

Впервые сахар был получен из сахарного тростника. История этого продукта связана с индийским древним эпосом «Рамаяна». Родиной продукта считается Индия. Свое наименование сахар получил благодаря слову «sakhara». С индийского языка оно означает «сладкий».

«У Субандьи, раджи могучего государства Бенарес, не было детей. Стал он умолять бога Ишвара подарить ему сына. Ишвар выслушал его мольбы. Он подарил радже семечко, из которого вырос сахарный тростник, среди стеблей которого оказался мальчик…». Так рассказывает древняя индийская легенда. Действительно, тот факт, что Индия — родина сахарного тростника, можно считать бесспорным. Задолго до нашей эры индусы знали о его существовании, жевали его, выжимали сок и добавляли к различным кушаньям. Однако прошло ещё много времени, прежде чем люди научились делать сахар из тростникового сока.

В древнеиндийских письменных памятниках часто упоминается самое раннее название сахара — «цакара», которое затем вошло во многие языки мира. Однако ни один из древних путешественников в своих воспоминаниях не упоминает о сахаре как о таковом, хотя о тростнике и сиропе писали многие.

Воины Александра Македонского, участвующие в походе в Индию в IV веке до н. э., первыми из европейцев познакомились с этим растением. В это время Неарх, полководец Александра Македонского, записал: «В Индии есть тростник, который без пчёл даёт мёд». Видимо, речь идёт о сиропе, который делали из тростника.

Постепенно из Индии сахарный тростник распространяется в страны с тёплым климатом.

В древних рукописях встречаются сведения о выращивании сахарного тростника в Китае во II в. до н. э.

В одной из китайских книг, относящихся к IV веку н. э., мы находим сообщение о том, что в 286 году в Китай из Индии был направлен в виде дани сахарный тростник. Но вот уже Чун-Чанг, который ездил в Индию в период между 624 и 645 годами, сообщает о том, что в верховьях Ганга и других рек производят много сахарного тростника и из него делают «каменный мёд». В Египте в VII веке н. э, тоже знали об «индийской соли», «белой и очень похожей на настоящую», но «очень сладкой».

Можно предположить, что производство сахара зародилось в Индии примерно между 300 и 550 годами н. э. И по сей день во многих индийских деревнях сахар делают так же, как и полторы тысячи лет назад.

На Востоке об этом продукте узнали в IV веке до нашей эры. Это произошло благодаря арабам, которые привезли этот продукт из Индии. Метод изготовления рафинированного состава был создан в Персии.

Именно там неизвестный учёный изобрёл технологию, которая заключалась в многократном переваривании сырца и его очищении.

Персы делали сахар лучшего качества, чем индийцы. Они научились даже производить сахар нескольких сортов, в зависимости от степени его очистки: «канда» — наиболее чисто выделанный сахар и «сахар» — сырой, плохо очищенный сахар.

В 627 году византийский император Ираклий разбил войска персидского царя Хосрова (590–628 гг.). В числе трофеев победителей оказалось много сахара.

В VII веке Персия была завоёвана арабами. Арабы многое переняли у побеждённого народа, в том числе и умение возделывать сахарный тростник. Раньше они не знали о его существовании, иначе он, несомненно, попал бы в Коран. Но в мусульманском раю мёд упоминается, а вот о сахаре не сказано ни слова.

«Персидскую трубку», так стали теперь называть сахарный тростник, начали возделывать во многих странах, завоёванных арабами. В их числе оказался и Египет. Египетские алхимики не замедлили начать свои опыты на сахаре и разработали процесс рафинирования.

Спустя некоторое время об уникальном растении узнали путешественники из Португалии и Испании.

В Европу продукт попал лишь в 325 году до нашей эры. Это произошло благодаря великому исследователю Неарку, который путешествовал по Индийскому океану. При этом большой

популярности сахар тогда не получил. Это произошло только в начале седьмого века, когда арабы покорили Азию. Именно тогда сахарный тростник попал в Средиземноморье.

Из Персии и Египта арабы перенесли умение выращивать сахарный тростник в Испанию, Сицилию и Кипр.

Следующий этап распространения продукта наступил в XII веке. Это произошло благодаря походам крестоносцев в Сирию и Палестину.

По данным некоторых учёных, в XII веке в Испании под сахарным тростником было занято свыше 30 000 гектаров земли. На 14 испанских сахарных заводах производили сахара больше, чем потребляет современная Венгрия. Для того времени это было действительно крупномасштабное производство. После крестовых походов сахар стал известен и в других государствах Европы.

Покупать сахар в то время да и значительно позже могли только очень богатые люди. Так, в 1163 году рыцарь Бетран де Гиллес преподнёс королю Франции Людовику VII головку сахара, которую тот хранил как дорогую вещь.

В начале пятнадцатого века португальцы захватили новые территории и стали заниматься выращиванием сахарного тростника на Мадерах. Основным местом культивации растения стали Канарские острова, которые находились под контролем Испании. При этом каждая страна Европы старалась наладить собственное производство продукта.

С исторической и географической точки зрения в XIV и XV веках Венеция превратилась в сахарную столицу. Все поставки сахара из Индии попадали именно в этот город.

Венецианские торговцы забирают в Александрии сахар, прибывший из Индии. Этот сахар обрабатывается и очищается в Венеции, где в середине XV века, рождается индустрия переработки сахара.

После того, как сахару придавали конусообразную форму, он отправлялся по всей Европе. Документальные источники утверждают, что с 1319 года Венеция снабжала Англию на 100 000 ливров сахара одновременно.

Венецианские купцы покупали сахар-сырец частично у арабов, частично на Кипре и на Крите и перерабатывали его на своих заводах. Имеется одно интересное свидетельство о размерах торговли сахаром в Венеции. В 1317 году венецианский купец Томассо Лорендо нагрузил два корабля сахаром (около 55 000 кг) и отправил их в Англию. Там он этот сахар продал и на вырученные деньги купил шерсть, которую собирался перевезти во Фландрию, но на корабли напали английские пираты и захватили их.

Следующий век был веком великих географических открытий. Испанцы и португальцы завезли сахарный тростник на все открытые ими острова и земли.

В начале XV века сахарный тростник добрался до Атлантических островов. Дон Анри, регент Португалии, в 1420 году захватывает Мадейру и культивирует там с большим успехом сахарный тростник, привезённый из Сицилии. Испанцы также начинают выращивать тростник на Канарских островах. Продукция Атлантических островов начинает конкурировать с Востоком.

В 1497 году Васко де Гама открывает Мыс Доброй Надежды, открывший дорогу из Индии португальским мореплавателям, которые вскоре вытеснят венецианских купцов из торговли сахаром. Теперь Лиссабон становится столицей переработки сахара и поставляет его большей части Европы.

Уже в 1515 году в Испанию была доставлена первая партия сахара, произведённого в Сан-Доминго. А в 1541 году на острове уже работало 40 сахарных мельниц, на которых было занято свыше 30 000 вывезенных из Африки негров. Дешёвый американский сахар стал быстро вытеснять европейский. Теперь сама Венеция покупала сахар у Португалии и перепродавала его.

Открытие Нового Мира ознаменовало поворот в истории сахара. После своей второй поездки, в 1493 году, Христофор Колумб посадил в Сан-Доминго сахарный тростник, происходящий с Канарских островов.

Примерно в 1505 году сахар был изготовлен впервые на этом острове, колыбели сахарного производства Нового Мира. В 1518 году в Сан-Доминго насчитывалось уже 28 фабрик по производству сахара, право ввоза сахара в Испанию позволило построить дворец Чарльзу Квинту в Мадриде и в Толедо. Из Сан-Доминго культура сахарного тростника в период с 1510 до 1520 простёрлась до Пуэрто-Рико, Кубы и Ямайки.

Одновременно, сахарный тростник был ввезён в Мексику Фернандо Кортесом в 1519 году и в Перу Франческо Писарро в 1533. Португальцы, которые завоевали Бразилию в 1500 году, укоренили там сахарный тростник после 1520 года.

Толчок был дан и все новые страны, открытые и колонизированные в течение XVI века и в начале XVII века, покрываются сахарными плантациями.

Описывая своё путешествие по испанским колониям в 1620 году, Антонио Васкез де Эспиноза, отмечает, что он встречал плантации, оснащённые заводами для производства сахара, практически во всех посещённых им странах, от Мексики до Сан Хуана и Чили, а также в Венесуэле, Колумбии, Эквадоре, Перу и

Парагвае.

В XVII веке в моду входит обычай пить чай и кофе, а это было стимулом к увеличению выпуска сахара. Со всеми этими потребностями сахарная промышленность Латинской Америки легко справлялась.

Только в первой половине XVII века французы на Мартинике и Гваделупе, предпринимают, в свою очередь, попытку выращивать сахарный тростник и производить сахар.

Англичане, колонизировавшие Барбадос (1627 год), создают там сахарную промышленность (в 1676 году Барбадос мог экспортировать в Англию 400 суден сахара, 150 тонн каждое). История колонизации Антильских островов окрашена непрекращающейся за неё борьбой нескольких стран: Испании, Голландии, Англии и Франции.

Мартиник и Гваделупа продолжают их сахарную экспансию: в 1790 году производство Мартиник составляло 11 300 тонн и производство на Гваделупе 10 600 тонн. Французы ввели сахарный тростник в Луизиане в 1751 году.

Зона Карибских островов была в течение трех столетий настоящей мировой «житницей сахара».

Между тем сахарный тростник продолжал своё мировое турне вокруг земного шара. Он находит удивительно благоприятный участок на французских островах Индийского океана. Лиль де Франс (Маврикий) и остров Бурбон (Реюньон) покрываются сахарными плантациями. Продолжая своё путешествие, сахарный тростник покоряет Индонезию, Формозу, Филиппины и Гавайские острова.

В начале XIX века сахарный тростник завершил своё кругосветное путешествие. Оно длилось 2000 лет. Начав свой путь с островов Тихого океана, сахарный тростник завоевал все континенты.

Исходя из этого, делаем вывод — сахар это международный продукт, это продукт питания, также как и пряности, путешествует без остановки, и который чаще всего потребляется людьми за тысячи километров от места его производства.

Европейские нации, основные потребители сахара, стараются достичь самодостаточности, создавая сахарное производство в своих колониях. Они имеют свою торговую сеть, транспорт и переработку.

Сахарные заводы появляются во всех крупных европейских портах. После Венеции и Лиссабона, Антверпен становится в XVI веке, первым сахарным центром Европы.

В Англии число сахарных заводов росло, в Германии было уже несколько фабрик в конце XVI века (Дрезден, Огсбург), в ней

насчитывалось их уже 25 в конце XVIII века. Руан, Нант, Ла Рошелль, Марсель становятся для Франции основными центрами по производству сахара.

К этому времени Франция приобрела первое место по торговле и производству сахара в Европе; большая часть сахара, который она получала в основном с Антильских островов, отправлялась далее на север Европы, в Голландию, Германию, Скандинавию. Франция также становится одним из самых крупных европейских потребителей сахара (около 80 000 тонн в 1789 году).

Начало XIX века, наполеоновские войны. Континентальная блокада преграждает английским товарам доступ в Европу. Большая часть сахара производилась в колониальных владениях как Англии, так и других стран. Но хозяином на море был английский флот, и корабли континентальных стран не смели пересечь океан. Европа осталась без сахара. Но к этому времени уже был известен способ получения сахара из кормовой свёклы.

Сахарная свёкла

Культивировалась свёкла с давних времён. В древних Ассирии и Вавилоне свёкла выращивалась уже за 1,5 тыс. лет до н. э. Окультуренные формы свёклы известны на Ближнем Востоке с VIII–VI вв. до н. э. А в Египте свёкла служила главной пищей рабов. Так, из диких форм свёклы, благодаря соответствующей селекции, постепенно были созданы сорта кормовой, столовой и белой свёклы. Из белых сортов столовой свёклы были выведены первые сорта сахарной свёклы.

Наличие сахара в свёкле выявили в 1575 году. Это было связано с трудами известного французского исследователя Оливье де Сера. Лишь через 2 столетия в 1747 году это открытие доказал немецкий учёный Андреас Сигизмунд Маргграф. На заседании Берлинской Академии наук прусский химик Маркграф сделал сообщение о том, что многие растения, а в частности три сорта свёклы, содержат сахар.

Проведённые исследования позволили учёному выделить из трёх разновидностей свёклы немного сахара. Однако он не смог предложить сколько-нибудь экономически выгодный способ получения сахара из свёклы, поэтому его предложением никто не заинтересовался. При этом сам Маргграф ещё не понял, какое важное открытие ему удалось совершить. Сведения о своей работе исследователь опубликовал в научном журнале, однако особой реакции не последовало.

Через определённое время у исследователя появился ученик — Франц Карл Ахард. В 1799 году он доказал, что изготавливать сахар из свёклы значительно выгоднее, нежели из тростника.

Карлу Ахарду удалось пробел в немецком городе Кунерне построить завод в 1801 году, а в 1802-м дал первую продукцию из свёклы с сахаристостью уже 6 %, до этого она составляла 1 %. В современной сахарной свёкле 17–20 % сахаристости, в сахарном тростнике содержится 14–16 % сахара.

Прослышав об успехах Ахарда, серьёзно забеспокоились торговцы тростниковым сахаром. И против него началась настоящая «холодная война». В ход были пущены клевета, оговоры, создана атмосфера недоверия к достигнутым Ахардом результатам. В прессе появились карикатуры и фельетоны, зло высмеивающие Ахарда. И нужно было обладать немалым мужеством, чтобы пройти через всё это и делом доказать свою правоту. Тогда его решили подкупить. Уж перед этим-то, думали торговцы тростниковым сахаром, Ахард не устоит. Тем более, что деньги по тем временам предложили немалые: сначала 50 тысяч,

а затем 200 тысяч талеров. Но и на деньги Ахард не польстился, хотя и испытывал серьёзные финансовые трудности.

Наполеоновское войско разорило и сожгло его завод, правда, потом его восстановили, но 55-летний Ахард, до этого дневавший и ночевавший в поле и в лаборатории, несколько раз болел, и в 1810 году вовсе ушёл на покой.

Его избрали почётным членом Прусской академии наук (как и Марггрофа), но никаких дивидендов из этого звания учёный-самоучка так и не извлёк. И так же, как его учитель, Франц умер в глубокой бедности. Случилось это 20 апреля 1821 года.

Однако в 1892 году на здании академии, в которой работали исследователи Маргграф и Ахард установили мемориальные доски с их изображениями, а внутри академии установлены их бронзовые бюсты работы скульптора Фердинанда Лепке. Благодаря усилиям Ахарда и его многочисленных последователей, сахарная свёкла стала подлинной королевой корнеплодов.

Гётлинг, преподаватель химии Венского университета, продолжил опыты над свёклой и разработал новый метод производства сахара. Вместо сырой свёклы он предложил использовать сушёные ломтики, которые соединялись с водой по принципу «обратного течения»; свёкла и вода двигались навстречу друг другу. На этом принципе построено и современное производство сахара.

Наполеон Бонапарт, узнав об опытах немецких химиков, сразу оценил выгоды, которые они могут принести оставшейся без сахара Европе, и приложил немало усилий для организации производства сахара во Франции. Население покупало свекловичный сахар, но мирилось с ним лишь как с суррогатом, как с неизбежным неудобством военного времени. Сахарная свёкла конкуренции с тростниковым сахаром не выдерживала. Только многолетней работой удалось увеличить в ней процент сахара до такой степени, что её стало выгодно выращивать.

Наполеон, явившийся косвенным виновником гибели первого свекловичного завода, завоевав почти всю Европу, вёл безуспешную войну с владычицей морей — Англией. К тому же его флот потерпел сокрушительное поражение от англичан в Трафальгарском сражении (1805 год). И тогда, поняв, что военным путём ему Англию не одолеть, Наполеон решил победить её экономическими средствами. Островной Англии в 1806 году он объявил континентальную блокаду. Одним из следствий её стало прекращение поступления тростникового сахара в Европу. Однако Наполеон был не только великий полководец, но и выдающийся государственный деятель. Ему, в

частности, было известно, что в Германии уже производят сахар из свёклы. Своим императорским указом он поощрил развитие свекловодства и строительство сахарных заводов во Франции, придав, тем самым, импульс развитию свеклосахарного производства и в других странах Европы.

В центре Лондона стоит Трафальгарская колонна, установленная в честь победы над французским флотом Наполеона. Следствием этой победы явилось объявление Англии экономической блокады, в результате которой тростниковый сахар перестал поступать в Европу, а Наполеон явился инициатором развития производства сахара из свёклы. Об этом свидетельствует и статистика. Через 100 лет после открытия Марграфом наличия сахара в свёкле были выведены новые сорта этого корнеплода с существенно большей сахаристостью (сейчас она составляет около 25 %), через 50 лет с начала производства Ахардом свекловичного сахара в производственную кампанию 1849/50 гг. в Европе работало уже 1024 свеклосахарных заводов.

Сегодня достойным памятником Марграфу и Ахарду является широкое распространение свеклосахарного производства не только в Европе, но и в Азии, и в США. В настоящее время сахар из свёклы производят в 45 странах мира. Лидеры мирового свеклосахарного производства Франция и Германия (Украина и Россия после распада СССР резко снизили производство сахара) вырабатывают на своих заводах около половины европейского свекловичного сахара. В производственную кампанию 2000–2001 гг. в мире было произведено около 146 миллионов тонн сахара, в том числе 33,5 миллиона или 23,3 % составил свекловичный сахар. В годы существования СССР доля свекловичного сахара превышала 30 %.

В дальнейшем производство сахара из сахарного тростника и из свёклы развивалось параллельно, но сахарный тростник и по сей день держит первенство.

Сегодня трудно представить свою жизнь без такого важного продукта как сахар. Его кладут в чай, кофе и прочие напитки, его используют для приготовления сладостей, выпечки, каш — да что там, практически в половине блюд используется сахар в том или ином виде.

Трудно представить, что, хотя сахар известен вот уже более 4000 лет, широкое применение его стало возможно всего пару-тройку веков назад, а до этого он считался продуктом для избранных. А уж такого массового потребления сахара, как в наши дни, никогда в истории человечества не было.

Однако по-настоящему мир стал переходить на производство сахара из сахарной свёклы только после того, как Наполеон

загорелся этой идеей и стал активно внедрять её во Франции. Производство свекловичного сахара было экономически выгодно и позволяло избавиться от необходимости импортировать дорогой тростниковый сахар.

Помимо тростникового и свекловичного сахара, известен ещё кленовый сахар, получаемый из кленового сиропа, а также пальмовый сахар — из сока пальм. Первый придумали в Канаде, второй родом из Восточной Азии.

Производство сахара

Многие считают, что тростниковый сахар — это одно, а свекловичный — это совсем другое. На самом деле разницы между тростниковым и свекловичным сахаром нет никакой. Очищенный пищевой сахар-рафинад есть обычная сахароза, каким бы ни было её происхождение.

Сахар из тростника

Сахарный тростник злаковое однолетнее растение, с многолетней историей возделывания. Это единственный источник производства сахара в Африке и некоторых странах Азии. Прародиной сахарного тростника принято считать Индию.

Неприхотливый сахарный тростник, схож с бамбуком и диким тростником, растёт вертикально вверх стеблем, укрытым длинными листьями. Сладкий тростник — уникальное растение. Рациональное использование сахарного растения является безотходным. Из его мякоти получают картон и бумагу, и него получают биотопливо, используют в качестве удобрений.

Сахар, напитки и сладости малая толика того, что можно получить при переработке сахарного тростника. Продукты переработки сахарных тростинок пользуются большим спросом на внутреннем и внешнем рынке.

Для добывания сахара срезают стебли до их цветения; в стебле находится до 8–12 % клетчатки, 18–21 % сахара и 67–73 % воды (солей и белковых веществ). Срезанные стебли раздавливают железными вилами и отжимают сок. В соке содержится до 0,03 % белковых веществ, 0,1 % зернистых веществ (крахмала), 0,22 % азотосодержащей слизи, 0,29 % солей (большей частью органич. кислот), 18,36 % сахара, 81 % воды и очень небольшое количество ароматических веществ, придающих сырому соку своеобразный запах. К сырому соку прибавляют свежегашеной извести для отделения белков и нагревают до 70 °С, затем фильтруют и выпаривают до кристаллизации сахара. Раз посаженные черенки приносят жатву в течение 30 лет.

Коричневый тростниковый сахар принято считать более натуральным продуктом, в отличие от свекольного. Кристаллические сладкие крупицы получают их тростника путём многоуровневой переработки. Тростниковый сахар считается одной из самых древних сладостей Востока.

Сахарный тростник

Глюкоза коричневого тростникового сахара, качественнее, она подпитывает мозговую и печёночную деятельность организма и способствует энергетическому всплеску в целом. Такой сахар считается менее вредным, за счёт содержания в нём растительных волокон.

Одной из отличительных особенностей тростникового сахара является его высокое содержание глюкозы и сахарозы, в сумме составляющая до 2 % веса стебля. Данный факт предполагает очистку без большого количества извести, и без отбеливающего компонента, тем самым увеличивая конкурентную способность натуральности коричневого тростникового сахара перед белым свекольным.

Основным производством перерабатывающих заводов тростника является сахар-сырец. Только некоторые промышленные фабрики доводят тростниковый сахар до

состояния рафинада. Но в обоих случаях первостепенная переработка сахарного сырья, одинакова, единственным отличием является то, что сахар-сырец проходит дополнительную обработку в виде перекристаллизации, того самого сахарного сырца.

Переработка сахарного сырья начинается с того, что перед прессованием должны быть удалены метёлки и листья, то есть под пресс попадает только стебель, для добывания сока. Затем сок выпаривается, до концентрированного сиропа. Сироп в свою очередь подвергается варке и кристаллизации.

Из культурного сахарного тростника при надлежащей переработке можно получить гораздо больший выход сахара, чем из сахарной свёклы. Около 70 % мировых запасов сахара получают именно из культивируемого сахарного тростника. После полноценной переработки тростниковый сахар фасуется и поступает на рынки сбыта.

Но без дополнительной обработки тростниковый сахар непригоден для употребления и дальнейшего хранения. Поэтому дополнительная переработка или рафинирование считается оптимальным циклом, завершения производства тростникового сахара.

Технология получения сахара из тростника схожа с методом получения сахара из сахарной свёклы. Обе технологии обработки сырья включают несколько идентичных этапов:

• измельчение продукта;

• получение сока из продукта переработки;

• очищение сока от дополнительных примесей;

• сгущение сока до концентрации сиропа, методом выпаривания;

• кристаллизация концентрата и преобразование его в сахар;

• сушка готового продукта.

Путём измельчения, прессования и дальнейшего отжима тростникового сырья добывается сок. Благодаря специальной технологии обработки тростника водой, при помощи пресса достигается почти сто процентное извлечение сока из сырья. Сок проходит процедуру очистки через ловушку для мезги и скапливается в мерниках.

Мезга в свою очередь, возвращается на пресс, и проводит вторичный отжим вместе с первичной массой подаваемого сырья. Сок же после очистки проходит процедуру холодной или горячей дефекации известью. Таким образом, нейтрализуются органические кислоты и образуется нейтральная, растворимая известковая соль.

В процессе холодной дефекации происходит смешивание сока

с известковым молоком, перемешивается и помещается в отстойные баки. Чтобы сахар оседал, отстойные баки нагревают, и получается густая концентрированная масса на дне, с соком поверху.

Густая масса подвергается фильтрпрессу, а сок сливается. При другом методе, сгущённый сироп поступает в вакуумный аппарат и для варки в утфель. Полученная сваренная масса помещается в маточный утфель для кристаллизации и охлаждения. После в центрифуге сахар пробеливается. Полученный при производстве сахара мелкий песок, повторно загружается в кристаллизатор и проходит процедуру повторной переплавки продукта и помещается в вакуумные аппараты всех утфелей, для уварки последующих сиропов.

Вышеописанное производство тростникового сахара, несколько отличается от производства сахара из свёклы. Первым отличием является то, что тростник проходит отжим на вальцовых прессах, а свёкла способом экстрагирования в диффузионной батарее. Вторым отличием является этапы очистки сока, и обработка наименьшим количеством извести, нежели в производстве сахарного песка из свёклы.

Тростниковый сахар на 90 % состоит из сахарозы, он быстрее усваивается. Помимо этого содержит и микроэлементы: калий, кальций и железо. Лучше использовать нерафинированный тростниковый сахар, он более натуральный.

Тростниковый сахар улучшает мозговую активность, повышает настроение, дарит заряд бодрости, за счёт пополнения энергетических запасов организма.

Противопоказан тростниковый сахар людям страдающим диабетом и непереносимостью глюкозы и галактозы.

Одна чашка кофе или чая с тростниковым сахаром зарядит энергией и позитивным настроением на целый день, к тому же тростниковая сладость содержит микроэлементы и витамины группы «В» в своём составе.

Сахар из свёклы

Свёкла известна людям давно — первые упоминания об этой овощной культуре восходят ко второму тысячелетию до нашей эры. С тех пор селекционерами выведено множество её сортов. Есть среди них листовые формы, например — мангольд, большинство же корнеплодные.

Корнеплодные формы свёклы делятся на пищевые и кормовые. Нынешняя сахарная свёкла появилась именно из кормовых сортов. Произошло это довольно поздно — в XVIII веке. Из клубней растения добывают сахар, без которого не обходится

почти ни один человек.

В современных сортах зелёного овоща содержится 20 % сахара.

Места выращивания сахарного растения разбросаны по всему миру. Сладкий овощ растёт в Украине, Америке, Турции, в странах Европы. Большие территории для выращивания корнеплодов отведены в странах СНГ — в Белоруссии, Киргизии, Казахстане, Таджикистане, Грузии.

Сахарная свёкла в России растёт на Алтае, в Сибири, Поволжье, на Дальнем востоке.

Наиболее пригодные районы для выращивания сахарной свёклы у нас на родине — благодатные земли Ставропольского края, богатые чернозёмом, с подходящими для роста корнеплода климатическими условиями.

Это растение богато полезными витаминами и минералами. Калорийность сахарной свёклы 40–45 ккал: белков 1,5 г; жиров 0,1 г; углеводов 8,8 г; клетчатки 2 г; пищевых волокон 2,5 г; золы 1 г.

В некоторых сортах корнеплода до 20 % сахара, сюда входят моносахариды и дисахариды: глюкоза, фруктоза, галактоза, арабиноза.

В химическом составе свёклы витамины: A, C, E, PP, B1, B2, B3, B6, B9.

Полезные организму макроэлементы: калий (280 мг), кальций (37 мг), натрий (46 мг), фосфор (43 мг).

А также микроэлементы: железо (1,4 мг), йод (7 мг), кобальт (2 мкг), марганец (660 мкг), медь (140 мкг), цинк (450 мкг).

Благодаря содержанию антиоксидантов сладкий овощ повышает иммунитет, помогает организму при простудных заболеваниях. Свёкла нужна для увеличения показателя эритроцитов в крови, которые облегчают течение многих болезней. Аминокислота бетаин помогает человеку бороться с такими болезнями как: Альцгеймера, атеросклероз, анемия, мастопатия, тромбофлебит.

В России доступен буряк, именно с ним работают отечественные производители, ведь тростник — растение тропическое. Её так называют обычно на юге. Она по цвету немного светлее. У буряка розовый цвет, а не насыщенно бордовый, как у свёклы. Оба овоща обладают одинаковыми свойствами и составом. Так вот, жители Украины и Белоруссии называют обычную свёклу — буряком.

Чтобы получить сладкие кристаллы, необходимо сначала вырастить урожай сахарной свёклы и привести созревшие корнеплоды на завод. Свёкла, нарезанная на мелкую стружку и

вода, которая сначала вымывает сладость из овощей, а затем выпаривается, чтобы получить сухой остаток в виде привычных мелких гранулок — именно они становятся главными составляющими производства, позволяя получить в итоге востребованный всей страной базовый продукт.

Сахарная свекла

Классическая технология изготовления сахара из сахарной свёклы включает следующие этапы:

Экстракция. Корнеплоды промывают, освобождают от кожуры, взвешивают и отправляют на стружку. Полученный промежуточный продукт загружают в диффузор, где смешивают с водой и нагревают, получая, таким образом, диффузный сок с 15 % содержанием сахарозы.

Очистка диффузного сока. В массу добавляют известковое молоко и проводят несколько этапов очистки. Выпаривание жидкости. Под действием высокой температуры вода постепенно испаряется. В результате получают сироп, в котором около 50 % объёма составляет сахароза.

Кристаллизация. Сироп последовательно подаётся в центрифуги, утфелераспределители и вакуумные агрегаты. Пройдя перечисленные стадии, сырье превращается в сахар, который привык видеть потребитель.

Виды сахара

Весь ассортимент сахара можно разделить на группы в

зависимости от его внешнего вида. Это белый кристаллический, неочищенный (коричневый), и жидкий сахар. Существуют разнообразные типы сахара, выпускаемые специально для нужд пищевой промышленности, причём многие из них не предназначены для продажи в магазинах непосредственно населению.

Кристаллический сахар — это наиболее знакомый потребителю во всем мире тип сахара. Представляет собой сахарный песок, состоящий из кристаллов белого цвета. В зависимости от размеров кристалла, гранулированный сахар обеспечивает уникальные свойства сахарного песка. Эти свойства находят спрос у пищевых предприятий в соответствии с их специфическими потребностями. Помимо размера кристаллов, разнообразие в виды сахара вносят специальные добавки.

Обычный сахар. Сахар, обычно используемый в домашнем обиходе. Это именно тот белый сахар, который имеется в виду в большинстве рецептов поваренных книг. Этот же сахар наиболее широко используется и пищевыми предприятиями.

Фруктовый сахар. Более мелкий и качественный, чем обычный сахар. Используется в сухих смесях типа десертов желатина, смесей пудингов и сухих напитков. Высокая степень однородности кристаллов предотвращает разделение или оседание меньших кристаллов на дно упаковки, что является важным качеством хороших сухих смесей.

Пекарский. Размер кристаллов ещё мельче. Как уже видно из названия, этот вид сахара был создан специально для промышленной выпечки сдобы.

Ультрамелкий. Самый маленький размер кристаллов. Такой сахар идеально подходит для пирогов и безе с очень тонкой текстурой. Благодаря лёгкой растворимости, ультрамелкий сахар используют также для подслащивания плодов и замороженных напитков.

Кондитерская пудра. В основе кондитерской пудры лежит обычный сахарный песок, измолотый в порошок и просеянный через мелкое сито. Для предотвращения слипания добавляется примерно 3 % кукурузного крахмала. Пудра выпускается различной степени помола. Используется для глазирования, в кондитерском производстве и в производстве взбитых сливок.

Грубый сахар. Сахар с размером кристаллов крупнее обычного сахара. Особый метод обработки делает такой сахар устойчивым к изменениям при высоких температурах. Это свойство важно в производстве помадок, кондитерских изделий и ликёров.

Сахарная обсыпка. Сахар с самыми крупными кристаллами.

Используется главным образом в хлебопекарной и кондитерской отраслях промышленности для обсыпания изделий. Грани больших кристаллов отражают свет, что придаёт продукции искрящийся вид.

Молочный сахар. Это смесь жёлтого или белого цвета, которая образуется из молочной сыворотки. Продукт используется в промышленном производстве фармацевтических препаратов, в пищевой области и для технических целей.

Для изготовления предпочитают использовать подсырную сыворотку с наибольшим содержанием лактозы — не менее 5 %.

Процесс производства сахара из молочного сырья:

Отделение подсырной сыворотки от молочного жира и казеиновой пыли. Производится установками-сепараторами.

Термальная денатурация белков, фильтрация. Производится в ёмкостях с температурой 90–95 градусов в подкисленной среде. Белок сыворотки сворачивается, благодаря чему его можно отделить от жидкости. После фильтрации и получения раствора в него добавляется гидроксид натрия.

Сгущение. Происходит при температуре не более 55 градусов при наличии веществ, гасящих пену (олеиновая кислота, афромин). Полученный сироп нагревают до 70–75 градусов, соблюдая температурные условия.

Кристаллизация. Длится от 15 до 35 часов при постоянном помешивании.

Отделение кристаллов от мелассы, опциональная очистка. В дальнейшем кристаллы перемалываются в порошок.

Рафинад. Это прессованный белый сахар, фасованный в виде кубиков. Был изобретён в 1843 году в Чехии. Это прибыльное производство, но требуются большие затраты на закупку и установку оборудования.

Сахар-рафинад представляет собой чистую сахарозу, примеси в которой составляют не более 0,1 % по современным требованиям. Поэтому большое внимание уделяется комплектации оборудованием для наиболее тщательной обработки.

Неочищенный (коричневый) сахар. Единственное отличие в этапах производства такого сахара заключается в меньшей тщательности фильтрации. Из чего делают коричневый сахар — из сырца, получаемого после переработки сахарного тростника. Первичный этап обработки включает в себя сгущение сиропа насыщенно-бурого цвета. Именно патока придаёт сахару такой цвет и карамельный запах. Из-за своих свойств он применяется преимущественно для приготовления кондитерских изделий.

Стоимость готового продукта выше, чем у белого сахара за

счёт транспортных расходов — на территории России не растёт сахарный тростник.

Неочищенный сахар состоит из кристаллов сахара, покрытых паточным сиропом с естественным ароматом и цветом. Производится либо специальным увариванием сахарного сиропа, либо смешиванием белого сахара с патокой.

Существует большое количество разновидностей неочищенного сахара, которые различаются между собой главным образом по количеству содержащейся патоки (мелассы). Тёмный неочищенный сахар имеет более интенсивный цвет и более сильный аромат патоки, чем светлый неочищенный сахар.

Светлый неочищенный сахар используется так же, как белый сахар. Тёмный неочищенный сахар имеет богатый аромат, который делает его специфической добавкой к различным продуктам.

Несмотря на незначительные различия в составе, профессиональные диетологи считают, что нефильтрованный продукт содержит нежелательные примеси, поэтому почти совпадает по калорийности с обычным. То есть в больших количествах он остаётся таким же вредным для человека.

Сахар с добавлением мелассы — жидкость янтарного цвета. Может использоваться, для придания продуктам специфического аромата.

Так как на территории России не произрастает сахарный тростник, в магазинах можно найти подделки коричневого сахара. Его производят из рафинированного продукта, к которому примешивают краситель. Настоящий коричневый сахар дороже обычного.

Инвертированный сироп. Инверсия или химическое расщепление сахарозы даёт смесь глюкозы и фруктозы. Такой сахар применяется только в промышленных целях.

Жидкий сахар. Имеются несколько типов жидкого сахара, которые нашли применение в пищевой промышленности. Собственно жидкий сахар представляет собой раствор белого сахара и может использоваться везде, где и кристаллический.

Помимо этого, в мире существуют такие виды, употребляющиеся в пищу:

Кленовый сахар — традиционно производится в Канаде из сахарного клёна с применением сока. Из него же производят кленовый сироп, популярный в западных странах.

Пальмовый сахар, ягре — изготавливается в Азии из сладкого сока фруктовых початков пальм. Сахар производят из кокосовых, финиковых пальм, аренги и других видов.

Сорговый сахар — продукт, добываемый из стеблей сорго

преимущественно в Китае. Позже получил распространение в Северной Америке во время Гражданской войны. Производство осложнено большим содержанием минеральных солей в сырье.

Побочные продукты, получаемые в процессе изготовления сахара, тоже нашли себе применение. Как правило, их обменивают по бартеру на свёклу у сельскохозяйственных производителей. Жом (или патока) также востребован определённой категорией потребителей.

Патока

Патока — это побочный продукт получения сахара и крахмала.

Патоку разделяют на белую и чёрную (меласса). Первая — патока крахмальная, получаемая из картофельного, кукурузного или другого крахмала. Меласса изготавливается из свёклосахарного или тростникового сырья. По структуре и текучести оба вида продукта имеют внешнее сходство с молодым жидким мёдом.

Сахарная патока

Меласса — это сладкий сироп, который образуется как побочный продукт производства сахара. Его корни уходят в Индию, где сахарный тростник перерабатывался в сладкие кристаллы ещё до нашей эры. Благодаря Христофору Колумбу тростник попал на Карибские острова, где не только был принят с большим успехом, но стал основой для производства патоки и рома.

Патока часто применяется в производстве кондитерской продукции и других блюд. Она используется в качестве подсластителя, разрыхлителя выпечки, продукта, обеспечивающего цвет, вязкость и вкус пищи. Польза и вред патоки хорошо изучены, поэтому её часто рекомендуют к включению в рацион врачи.

Производство патоки — процесс прессования сахарного тростника и кипячения его сока до кристаллизации — было разработано в Индии ещё в 500 году до н. э. В средние века эта концепция проникла в Европу, когда арабские захватчики принесли её в Испанию. Оттуда производство патоки предприняло ещё одно плавание через Атлантику, когда Христофор Колумб привёз сахарный тростник в Вест-Индию.

Патока была частью треугольной работорговли в XVII веке. Плантаторы в обмен на английский ром привозили рабов из Африки в Вест-Индию. Этих рабов продавали на плантации сахарного тростника, чтобы собрать сахар для патоки, которую

затем отправляли в Англию. Торговый треугольник потерял своё значение, когда в конце XVIII века немцы разработали эффективный метод извлечения сахара из сахарной свёклы, который также позволил получать патоку. Благодаря поддержке императора Наполеона во Франции сахарные фабрики в XIX веке росли, как грибы.

Поскольку патока была относительно недорогой, она была самым популярным подсластителем в Соединённых Штатах до 1880-х годов. Американская промышленная алкогольная компания построила в Бостоне гигантский 18-метровый стальной резервуар объёмом 8,7 миллиона литров. Он наполнялся патокой, доставляемой с Карибского моря, для производства алкоголя. К сожалению, американцы пережили драматическую историю патоки. 15 января 1919 года бостонский резервуар, наполненный горячей патокой, взорвался, и почти 9 миллионов литров кипящей массы разлились по этой местности как смертельное цунами с волной высотой 2,5 метров. Ужасное наводнение унесло жизни 21 человека и сотни лошадей, а улицы Бостона чистили несколько недель.

Но этим продуктом продолжали пользоваться и сегодня патока в промышленных масштабах, в основном, производится в Таиланде, Индии, Тайвани, Бразилии, Филиппинах и США. Её популярность после первоначального бума значительно снизилась, но в последние годы, вместе с развитием рынка здорового питания, она снова вернула к себе интерес.

Классическая патока на 40–50 % плотнее воды, литр весит около 1,5 кг. Производится она из сахарного тростника или сахарной свёклы при производстве сахара. В первом случае сок, выжатый из тростника, варится до достижения соответствующей концентрации. Затем сахар кристаллизуется, а оставшийся сироп преобразуется в патоку. При первом приготовлении получается лёгкий сироп, который на юге называется тростниковым. Это самый лёгкий и сладкий сорт, с небольшим количеством сахара. Он часто используется как сироп для блинов и вафель.

Процесс повторяется ещё два раза, и после каждого приготовления получается ещё более тёмная и горькая патока. При втором приготовлении удаляется больше сахара, в результате получается патока медового цвета, менее сладкая, с оттенком горечи и более густой текстурой. Обычно это патока, которая потом используется для изготовления соуса барбекю, печенья или выпечки типа имбирных пряников.

Чем ярче цвет патоки, тем больше питательной ценности содержится в ней. Чёрная патока — это тёмный сироп, который получают путём третьего отжима сахара из сахарного тростника.

Это очень крепкая патока как с точки зрения вкуса, так и с точки зрения пользы для здоровья. Она считается наиболее совершенным продуктом.

В случае производства сахара из сахарной свёклы получается только один вид патоки, которая немного отличается по вкусу от патоки сахарного тростника, но в большинстве вариантов может использоваться в качестве заменителя сахара.

При производстве сахара мы получаем два вида патоки. Патока из сахарной свёклы и патока из сахарного тростника. В кулинарии мы используем мелассу из сахарного тростника. Патока сахарного тростника имеет другую консистенцию, чем из сахарной свёклы. Она легче по вязкости и слаще. Патока из сахарной свёклы в основном используется в кормах для животных и в других коммерческих целях, таких как дистилляция и даже в фармацевтике.

Чтобы сделать патоку, сахарный тростник собирают, промывают, нарезают и замачивают. Затем из растения извлекается сок. На этом этапе содержание воды в жидкости очень велико. Производитель кипятит жидкость, чтобы концентрировать сахар и выделить густой сок — сахарный сироп, который кристаллизуется. Кристаллизованный сахар помещают в центрифугу и вращают, чтобы отделить мелассу от кристаллов сахара. Многие кулинары описывают процесс удаления мелассы из кристаллов сахара, как «кипячение». Существует три вида «кипения» при производстве патоки, которые производят различные типы патоки. Поэтому выделяют 3 типа патоки.

Лёгкая патока

Первое кипение создаёт лёгкий сироп, который на юге называется тростниковым сиропом. Это самый лёгкий и самый сладкий сорт, потому что выкипело лишь небольшое количество сахара. Его часто используют в качестве сиропа для блинов и вафель.

Средняя или тёмная патока

При втором кипячении удаляется ещё больше сахара, получается патока среднего или тёмного цвета, менее сладкая, с оттенком горечи и более густой консистенции. Обычно это патока, которую большинство из нас покупает в магазине для соуса барбекю, печенья или выпечки. Это тип, обычно используемый в имбирных пряниках.

Чёрная патока

Чёрная патока — это тёмный сироп, полученный в результате

третьей экстракции сахара из тростника. Это очень крепкая патока как по вкусу, так и по пользе для здоровья. Из-за горького вкуса её не следует использовать в кулинарных рецептах.

Чем интенсивнее цвет, тем больше питательных веществ содержит патока. В ней много железа и калия, а селен и медь присутствуют в более концентрированных количествах. Чтобы получить питательный продукт, ценный для здоровья, стоит размешать столовую ложку чёрной патоки в четверти стакана горячей воды и выпить её.

Вкусовые оттенки патоки полностью отличаются от вкуса мёда, но добавление патоки может быть отличным способом усилить вкус любимого рецепта. Если сравнить калорийность мёда и патоки, общая калорийность этих двух продуктов сопоставима — одна столовая ложка мелассы содержит немного меньше калорий — около 58, против 64 для столовой ложки мёда.

Рассмотрим полезные свойства тростниковой и свекловичной патоки.

Парадоксально, но сахар, совершенно бесполезный с точки зрения питания, продукт, является основной целью при переработке тростника и сахарной свёклы, а все полезное остаётся в патоке. И хотя патока — это, в первую очередь углеводы, она имеет определённую добавленную стоимость в виде минералов.

Патока особенно богата магнием и марганцем, последний элемент особенно важен для правильного функционирования нашей нервной и мышечной систем. В большом количестве в патоке содержатся медь, калий, селен, железо и витамины. Естественно, что все упирается в количество потребляемого продукта — в одной столовой ложке патоки 58 ккал, 11 г сахара, а также 12 % суточной потребности в магнии и 5 % суточной потребности в железе. Однако это, конечно, не пустые калории.

Учёными был выдвинут ряд теорий в поддержку использования патоки в качестве компонента правильного питания. Сироп сладкого тростника прежде всего поддерживает сердце, обеспечивая организм высокими дозами калия. Исследования также показывают, что добавление патоки помогает повысить уровень хорошего холестерина в крови. В этом контексте, однако, трудно не упомянуть в целом вредное влияние сахара на систему кровообращения — в основном из-за ожирения и диабета.

Патока содержит ценные антиоксиданты, улучшающие общее состояние здоровья и противодействующие болезням и воспалениям, вызываемым свободными радикалами. Она

рекомендуется при анемии и слабой структуре костей. Проведены исследования, связывающие длительное употребление патоки с повышением мужской фертильности, в частности, повышение уровня тестостерона.

Одно из основных применений тростниковой патоки — производство рома: сироп сахарного тростника ферментируется, а сахар в нём превращается в спирт. Тем не менее, патока является достойной альтернативой сахару. Она используется для окрашивания и ароматизации хлеба, особенно ржаного, для подслащивания тортов, печенья и пряников, для приготовления соусов для шашлыка и мясных маринадов. Её также можно добавлять в крупы и творог. Одна ложка патоки эквивалентна ложке коричневого сахара. Если сравнить калорийность мёда и патоки, общая калорийность этих двух продуктов сопоставима.

В США и Канаде тростниковая меласса используется в кулинарии как сироп и довольно популярна в этом качестве. Это один из немногих сахарозаменителей, богатых микроэлементами и витаминами. Вегетарианцы ценят чёрную тростниковую патоку (blackstrap — третий уварок при переработке тростникового сока, густая, горьковато-сладкая жидкость чёрного цвета) как растительный источник кальция.

В Европе и России меласса в основном является отходом переработки сахарной свёклы и обладает неприятным вкусом и запахом, делающими её несъедобной для человека. В связи с этим она обычно используется в кормлении сельскохозяйственных животных. Является ценным углеводным кормом, так как содержит до 60 % неизвлечённых углеводов.

Крахмальная патока

Патока крахмальная — это очищенный и концентрированный продукт, получаемый в результате переработки крахмала из кукурузы.

Патока крахмальная широко используется в пищевой промышленности и кулинарии как загуститель и подсластитель.

В России источником патоки является в основном картофельный и кукурузный (маисовый) крахмал.

Кукурузная патока

Кроме тростниковой и свекловичной патоки используется кукурузная. Патока кукурузная является натуральным заменителем сахара, производство сахара и крахмала имеет свой побочный продукт патоку. Патока представляет собой обычно прозрачную тягучую жидкость, по консистенции напоминающую молодой мёд.

Этот подсластитель был известен ещё ацтекам. Способ добычи патоки напоминает процесс производства сахара из тростника, только в качестве основного сырья используется кукуруза. Получается вязкая полупрозрачная жидкость, практически без цвета. Она далеко не такая сладкая, как обычный сахар, зато намного дешевле.

Патока (мальтодекстрин) является смесью углеводов и имеет высокий гликемический индекс (равный или превышающий ГИ глюкозы). Избыточное потребление продуктов, подслащённых патокой, также как и избыточное потребление любых высококалорийных продуктов может вести к набору веса, ухудшению реакции на инсулин, повышению уровня холестерола и триглицеридов в крови. Из-за высокого гликемического индекса продукты с патокой нежелательны для диабетиков, из-за высокого содержания сахара.

Благодаря тому, что кукурузную патоку производят из природного сырья, её принято относить к разряду натуральных сахарозаменителей.

Кукурузная патока — это густой сироп с медовым вкусом, который может подсластить любую выпечку или напиток. Согласно ГОСТу, патока относится к крахмальным продуктам. Она может принимать как жидкую, так и порошкообразную форму. Сухой сахарозаменитель получают в результате сушки сиропа. Эти виды патоки используют в кондитерской отрасли, при изготовлении ряда алкогольных напитков, составлении сбалансированного рациона питания. Приготовить натуральный заменитель мёда можно на собственной кухне, потратив на это всего несколько минут. Противопоказаний к употреблению этого продукта практически не существует.

Главная польза кукурузной патоки — высокий процент содержания сахарозы, которая усваивается человеческим организмом быстрее, чем привычный нам вид сахара. Именно поэтому её часто включают в рацион диетического или спортивного питания.

Некоторые учёные пришли к выводу, что из-за большого количества сахарозы патока может спровоцировать ожирение. При этом они подтверждают её полезные свойства и советуют употреблять сладость в ограниченных объёмах.

Очередное достоинство медового сиропа — низкая стоимость. Кукурузный полуфабрикат выгодно использовать на предприятиях пищевой промышленности вместо сахара.

Другие полезные свойства кукурузной патоки:

Низкий уровень кристаллизации. Продукт незаменим для использования при изготовлении варенья, джема, мармелада и

т. д. Благодаря патоке эти сладости долго не твердеют, остаются мягкими и тягучими.

Длительный срок хранения. Патока является натуральным природным консервантом, поэтому способна увеличивать срок хранения продуктов питания.

Пониженная температура замерзания. Полуфабрикат практически не твердеет при минусовой температуре, поэтому его добавляют в мороженое и всевозможные замороженные соки, чтобы они не превращались в лёд, а были пригодны к употреблению.

Схожесть вкусовых качеств с мёдом. У многих современных людей диагностируется аллергия на натуральный мёд, решением для аллергиков станет употребление не менее вкусной патоки.

Содержание большого количества полезных веществ. Периодическое употребление кукурузного сиропа благоприятно влияет на самочувствие человека, способствует нормализации работы всех внутренних органов, ускоряет обмен веществ.

У людей, которые в умеренном количестве употребляют кукурузную патоку, заметно повышается иммунитет.

Кукурузную патоку можно приготовить и в домашних условиях:

— Возьмите 300 мл горячей кипячёной воды, добавьте в неё 700 г кукурузного крахмала и, помешивая, доведите полученную массу до кипения.

— Добавьте в воду с крахмалом 2 г лимонной кислоты и варите на протяжении 45 минут. Следите, чтобы огонь был умеренным.

— Готовый сироп немного остудите и всыпьте в него заранее подготовленный раствор пищевой соды (1,5 г) и воды. Не удивляйтесь, когда увидите пену в кастрюле после добавления соды. Размешайте субстанцию и оставьте настаиваться на 15 минут. После этого патока будет готова к применению. Если вы заметите, что на её поверхности всё ещё есть пена — не беда. Соберите её остатки ложкой.

— Готовый продукт перелейте в стеклянную посудину и храните в холодильнике.

Продукт абсолютно безопасен для здоровья человека, если употреблять его в разумных дозах.

Патока из кукурузного крахмала ценится, прежде всего, как хорошая альтернатива сахару и ингредиент, улучшающий свойства выпечки, хлебов, кондитерских изделий. Сегодня её часто рекомендуют использовать в диетическом и спортивном питании, так как при этом требуется поступление быстроусвояемых углеводов в организм.

Запрещено принимать сахарозаменитель в пищу людям, у которых обнаружена непереносимость кукурузы, что встречается крайне редко. Также специалисты не рекомендуют злоупотреблять сладостью тем, у кого повышен уровень сахара в крови.

Патока кукурузная широко применяется в пищевой промышленности, особенно в хлебопечении и производстве сладостей. Кукурузная патока имеет свойства карамелизироваться. Поэтому её добавляют во всевозможные джемы, варенья, в мармеладные и желейные конфеты, помадки и начинки для пирогов и кексов (калоризатор). Наряду с этим патока кукурузная действует как природный, натуральный консервант, увеличивая срок хранения продуктов.

Традиционно патоку кукурузную используют в производстве хлеба, пряников, коврижек и других любимых лакомств. Свойство патоки понижать температуру замерзания используют в производстве мороженого пробел и замороженных десертов. Немаловажен и тот факт, что кукуруза имеет меньшую себестоимость, чем другое сырьё для производства сахара, поэтому добавлять кукурузную патоку в кондитерские изделия полезнее и выгоднее.

Стоит отметить, что применение кукурузной патоки не ограничивается лишь кулинарией, с не меньшим успехом её используют в фармакологии. К примеру, натуральный сахарозаменитель является компонентом, на основе которого создаются различные лекарственные сиропы от кашля. Уникальные свойства кукурузной патоки незаменимы в пивоварении и производстве ряда алкогольных напитков.

Зачастую кукурузная патока выступает как альтернатива более дорогостоящему сахару и используется в консервировании разнообразных продуктов. Доказано, что готовые кулинарные изделия, в состав которых входит этот заменитель сахара, имеют более длительный срок хранения и пригодности в пищу.

Благодаря наличию витаминов, минеральных соединений, аминокислот и жиров, данный продукт оказывает комплексную помощь в укреплении здоровья:

• налаживает работу систем органов;
• усиливает иммунные свойства;
• предотвращает развитие болезней;
• ускоряет усвоение и обмен веществ.

Сироп можно использовать в домашних условиях. В качестве стабилизирующего компонента его добавляют в сладкую консервацию, кондитерские блюда, выпечку, сладости. Традиционное применение патоки в России — это выпечка

коврижек, пряников, бисквитов. В составе этих сладостей она обеспечивает пышность, эластичность и лёгкость. Кроме того, она продлевает сроки хранения и снижает температуру замерзания.

Патока — продукт, который стоит иметь на кухне. Он может легко заменить сахар во многих рецептах с пользой для здоровья, особенно при недостатке минералов. Однако не будем забывать, что патока химически представляет собой смесь простых сахаров, и не только калорийна, но и повышает уровень сахара в крови, и может способствовать развитию диабета. Поэтому использовать её нужно рационально.

Первые сладости

Самые простые сладости, известные человечеству — это фрукты и ягоды. Предшествовали же сладким лакомствам засахаренные в меду фрукты, прозванные немцами «цукатами».

Первым лакомством в Европе был мёд, который, по мнению многих учёных, стал началом «сладкой истории». Сахар прибыл в Европу лишь в IV век до н. э. вместе с Александром Македонским после похода в Индию. Он добывался индийцами из тростника, который, предположительно, пришёл из Новой Гвинеи около 5 тысяч лет назад. Народы, знакомившиеся с сахаром, по привычке, называли его мёдом. В Древней Руси сахар же появился только к XIII веку и считался роскошью, вместо него люди с радостью лакомились медовыми пряниками или же мёдом в чистом виде. И только лишь в XIX веке в России появились другие кондитерские изделия благодаря бежавшим от революции французам. Тогда же русский народ научился добывать сахар из сахарной свёклы. На самом деле сладости существуют уже не первое тысячелетие. Они были известны в разных культурах и были совсем не такими примитивными, как может показаться.

Большинство современных сладостей были изобретены ещё в далёком прошлом, и вот доказательства.

Иорданский миндаль

Миндаль, покрытый мёдом, люди использовали ещё в 177 году до нашей эры в Древнем Риме. В средневековые времена, когда сахар стал более доступным в Европе, кондитеры начали использовать его вместо мёда, чтобы покрывать миндаль.

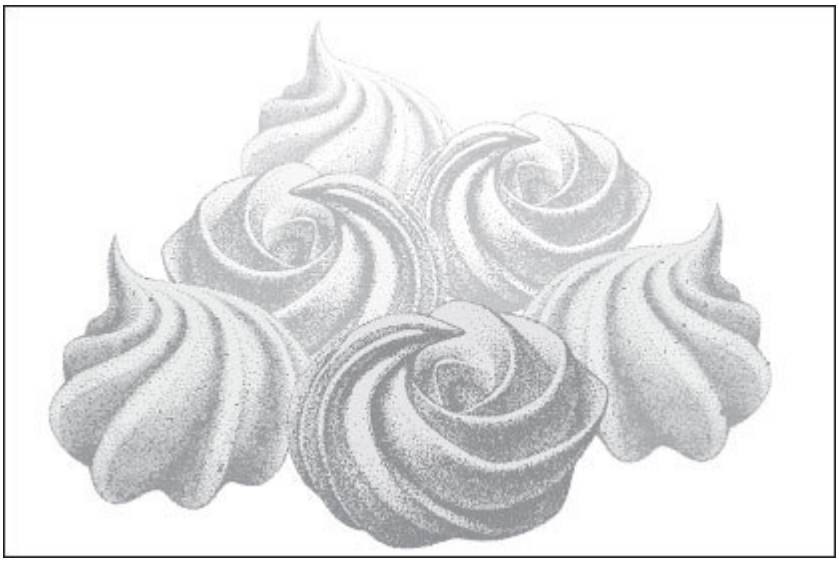
Для многих людей иорданский (засахаренный) миндаль является синонимом свадьбы, поскольку это лакомство исторически встречается на свадьбах на всем Западе и Ближнем Востоке. Сладкая, аппетитная оболочка в сочетании с горькой начинкой символизировали всю суть брака: от нежной любви супругов до бытовых раздоров.

Если другие сласти были доступны только правящим особам, то иорданский миндаль издревле был незаменимым атрибутом свадеб. Позже в Средневековой Франции орехи начнут варить в кастрюле с раскалённым сахарным сиропом.

Процесс приготовления выглядит так: миндаль высыпают в кастрюлю с растопленным сахарным сиропом. Пока миндаль падает на дно, он полностью и равномерно покрывается сиропом, который кристаллизуется и затвердевает в тонкую оболочку. Предполагается, что этот метод был разработан на северо-востоке

Франции в начале XIII века.

Однако практически все страны от Франции до Прибалтики до сих пор считают иорданский миндаль своим традиционным блюдом.



Зефир

Зефир или маршмэллоу

Зефир — наверно, древнейшая сладость за всю человеческую историю.

Эти «сладкие облачка» получили своё имя от древнегреческого бога ветра, Зефира, который и принёс людям рецепт воздушного десерта. Идея этого лакомства и правда была навеяна с юга, точнее из Древнего Египта. Там зефир готовили на основе мёда, орехов и вязкого сока аптечного алтея, который растёт у берегов реки Нил. Все это делало зефир не только вкусным, но и очень полезным. Однако наслаждаться этим блюдом могли только фараоны и их приближенные, остальные же считались недостойными. К счастью, в наши дни зефир доступен каждому.

Согласно некоторым источникам, впервые зефир появился в 2000 году до нашей эры в Древнем Египте. Однако древнегипетская версия почти не напоминала современный маршмэллоу. Изначально это лакомство делали из одного из видов растения мальва, которое растёт в болотах. Египтяне смешивали сок (точнее, клейкое вещество) этого растения с орехами и мёдом, чтобы сделать угощение для фараонов и знати.

Корень мальвы продолжал использоваться в 1800-х годах для приготовления вкусных сладостей. Он также использовался в

медицине, особенно для успокоения кашля и ангины из-за его противовоспалительного действия на слизистые оболочки. Сегодня для загустения маршмэллоу используется желатин.

Лакричные палочки

Первое упоминание о лакрице можно найти более 2600 лет назад на некоторых каменных табличках из Багдада, где ассирийцы использовали лакричник для лечения боли в стопах.

На протяжении всей истории корень солодки использовался из-за своих лечебных свойств во всем мире от Китая до Нидерландов и Египта, где он был найден в гробнице фараона Тутанхамона.

Лакричные палочки были любимым лакомством ассирийских воинов и одним из немногих утешений в их дальних походах. «Лакрица» в переводе с ассирийского означает «сладкий корень». И солодка, из которой и сейчас делают эти конфеты, полностью оправдывает такое название. Ведь она слаще сахара в целых 50 раз! Но ассирийские войны любили лакрицу не из-за этого. Корень солодки также обладает сильнейшими болеутоляющими и противовоспалительными свойствами, что делало лакричные палочки просто незаменимым лекарством от боли в ногах.

В Багдаде сохранились глиняные таблички с инструкцией по правильному применению этой сладости. В своих воинственных походах ассирийцы занесли лакричные палочки в Египет, откуда они распространились по всему миру. При этом прародиной лакрицы считают себя Нидерланды! До сих пор каждая пятая конфета в этой стране сделана с добавлением лакрицы.

Туррон

Главное рождественское угощение Италии было изобретено ещё в средневековой Испании. По одной из версий, туррон был завезён в Испанию арабскими захватчиками и уже только оттуда перекочевал в Италию. Испанцы готовят этот десерт из растопленных яичных белков и мёда, что делает его очень мягким и тягучим. На приготовление испанского туррона уходит минимум семь часов! Итальянская же версия более твердая и ломкая, зато готовится быстрее и проще. Вместо яиц и мёда берутся сахар и вода. Но не смотря на такие различия, это лакомство вызвало множество споров между двумя странами. Сразу несколько регионов бьются за право быть настоящими прародителями этого нежного лакомства. Самыми главными центрами считаются испанские пробел Хихон и Аликанте, а в Италии — Кремон. Все они трепетно хранят свои уникальные (и, конечно же, самые правильные) рецепты, и запрещают продажу

туррона за пределами своей территории.

Лукум

Лукум — это название для сладости, которую англичане назвали «турецкий восторг». Хотя лукум не такой старый, как некоторые другие лакомства в этом списке, он существует уже почти 300 лет.

Рецепт состоит всего из двух ингредиентов — сахара и крахмала. Уже готовые нарезанные кубики обваливают либо в том же крахмале, либо в сахарной пудре, чтобы большая часть лакомства не осталась на пальцах. В последнее время можно встретить лукум даже в кокосовой стружке. Он также может содержать орехи.

Традиционно запивают его розовой водой, но сегодня рахат-лукум чаще подают с турецким кофе, а иногда с лимонной или мятной водой. Сегодня его часто едят вместе с турецким кофе. Кулинарный «предок» лукума — это сладость «кесме», производимая из варёного виноградного сока, который затем загустевает и разрезается на куски.

Но рахат-лукум имеет свою историю. Кондитер Али Махиддин Хаки Бекир приехал в Стамбул из анатолийского городка в начале XVIII века, когда услышал призыв своего императора: «Я требую мягких леденцов!». Находчивый Али Махиддин смешал воду, сахар, зерновой крахмал, розовую воду и разлил смесь по плоским ёмкостям с миндальной стружкой, чтобы она остыла. Разрезав получившиеся сладкие пласты на кусочки, он обсыпал каждый сахарной пудрой и подал султану. Новое кондитерское изделие было мягким, его легко было жевать и оно обладало нежнейшим вкусом. Лакомство мгновенно стало самым популярным в городе, а Али Махиддин проснулся знаменитостью — во дворец не прекращался поток слуг, чтобы купить рахат-лукум для своих властелинов. С тех пор прошло более 250 лет. За это время потомки Али Махиддина экспериментировали с рецептом рахат-лукума, добавляя в него грецкие орехи, фисташки, миндаль, фрукты, топлёные сливки и, конечно, шоколад.

Сахарная вата

Самые ранние инструкции по изготовлению «пряжи из сахара» (сегодня его называют сахарной или сладкой ватой) представлены в книге 1769 года «Опытная английская домохозяйка». Тогда процесс приготовления был очень сложным, но он был значительно упрощён с изобретением первой машины для производства ваты, которая была запатентована в Америке в

1899 году. До этого сахарная вата использовалась главным образом для украшения пищи, а не в качестве самостоятельного блюда.

Лавашак

Лавашак — это тонкая сгущённая и высушенная масса из варёных фруктов (вроде жёсткого мармелада), происхождение которого восходит к временам Первой Персидской Империи. Обычно используются такие фрукты как вишня, сливы, абрикосы и персики, при этом сахар не добавляется вообще. Хотя обычно лавашак после варки сушится на солнце, сегодня для ускорения процесса используют также печь.

Эти тонкие фруктовые пластинки известны миру ещё со времён Первой Персидской Империи. Для приготовления этого лакомства персы любили использовать абрикосы, сливы, вишни и, конечно, персики. Фрукты перетирали в однородную массу. Затем их намазывали на специальные дощечки и выставляли сушиться под палящее солнце. Уже готовые пластинки скручивали в небольшие трубочки и это лакомство отправляли прямо к столу императора. Но совсем не обязательно ехать в Персию, чтобы попробовать лавашак. По одной из версий, традиционная русская пастила ведёт свои корни именно от него. И на вкус одно от другого не отличить!

Халва

Возраст халвы датируется некоторыми историками 3000 годом до н. э., а другие источники говорят, что она, скорее всего, возникла в XII веке.

По легенде, один персидский мастер случайно разработал рецепт этой сладости ещё в 5 веке до нашей эры. Семья держала рецепт в строжайшем секрете и передавала его из поколения в поколение. Эта семья даже сформировала особую профессию производителей халвы, которых стали называть катлачами. Впервые лакомство вышло за пределы Ирана вместе с крестовыми походами. С её распространением в разных странах начали появляться новые виды халвы, среди которых можно встретить весьма экзотичные экземпляры. Например, в Армении и Пакистане любят овощную халву из моркови или батата. А в Болгарии и Турции можно встретить тыквенную халву с манкой и различными видами муки.

Так или иначе, это ближневосточное кондитерское изделие имеет долгую историю. Поскольку халва распространилась по всему миру, она стала известна под различными названиями и в разных вариациях. Чаще всего это рассыпчатый «кирпичик» из

измельчённых и подслащённых семян кунжута.

Марципан

Подобно халве, на лавры создания марципана претендуют несколько народностей. Вполне вероятно, что вкус миндаля и мёда понравился многим людям, знавшим эти вкусные продукты и догадавшихся их соединить.

Но одна история происхождения рассказывает об испанских монахинях, которые во время войны в 1212 году остались без еды и смешивали в монастыре единственные ингредиенты, оставшиеся у них, — миндальную муку, мёд и воду.

Марципан пользуется популярностью во всем мире по сей день. Его можно использовать в качестве начинки для ряда сладостей или же можно «отливать» из него сладкие фигурки в виде миниатюрных фруктов, овощей и животных.

Амезайку

Амезайку — искусство изготовления конфет в виде реалистичных скульптурок, которое практикуется в Японии с XVIII века. Кусок ирископодобного вещества («водная конфета»), надевается на палочку и нагревается так, что становится податливым.

Затем художники амезайку используют различные инструменты для придания конфетам силуэтов в виде животных. Выглядят их творения просто потрясающе. К сожалению, амезайку встречается все реже в Японии.

Сухое варенье (цукаты)

Это блюдо было не только вкусным, но и невероятно красивым. Ведь фрукты уваривались в медовом сиропе до янтарной прозрачности. Благодаря этому, сухое варенье всегда считалось неотъемлемой частью праздничного стола. Например, ещё в XIV веке именно оно стало одним из свадебных подарков литовскому королю Ягайло. А царь Алексей Михайлович обожал полакомиться вишнями в меду. Но сухое варенье уже давно любимо не только правителями. Скорее всего, вы даже пробовали его и не раз! Только под другим названием. В конце XVII века традиционная русская сладость, по тогдашней моде, переняла немецкое название «цукаты». Именно под этим именем мы её знаем до сих пор.

Мармелад

Также одной из самых древних сладостей считается мармелад. Впервые его начали изготавливать на Восточном

Средиземноморье и Ближнем Востоке во времена крестовых походов. Древнегреческие рецепты этого лакомства свидетельствуют о том, что при приготовлении мармелада использовался выпаренный, а затем сгущённый сок фруктов. Только в XVI столетии фруктовые сладости появились в Европе, благодаря дешёвому американскому сахару.

Кулага

Русскую кулагу называли также солодухой, саламатой, пареным соложеным тестом, киселицей. По внешнему виду кулага напоминала густую кашу, которую можно было резать ножом. В настоящее время сохранились два варианта кулаги: российская кулага с калиной и кулага ягодная по-белорусски. На Руси кулага являлась как обыденным блюдом, так и праздничным, обрядовым.

На первый взгляд рецепт не впечатляет. Но на самом деле сладость была особо любима на Руси. Поскольку даже без добавления сахара или мёда она сохраняла сладковато-кислый приятный вкус, а также помогала от различных заболеваний (простудных, нервных, сердечных, почечных, желчекаменных, печёночных). Стоило также учесть, что в готовой кулаге содержались ферменты, богатые витаминами группы В. А в самой калине активные витамины С и Р.

Настоящая кулага приготавливается из ржаного солода, ржаной муки и калины, без всяких добавок сладких пищевых продуктов: сахара, мёда.

Солод разводят кипятком, дают настояться 1 час, затем закладывают вдвое большее количество ржаной муки, замешивают тесто и дают ему остыть до теплоты парного молока (28–25 ˚С), после чего заквашивают ржаной хлебной коркой и после закисания теста ставят в протопленную печь (русскую) на несколько часов — обычно с вечера до утра (то есть на 8–10 часов). При этом посуду плотно закрывают и замазывают тестом для полной герметизации.

Кулага создаётся в процессе сдержанного брожения без доступа воздуха со слабым нагреванием. В результате образуются особые ферменты, богатые витаминами группы Вг, Вв, В12, которые и создают в сумме с токоферолами (витамин Е), возникающими в процессе дрожжевого брожения, и с активными витаминами калины (С и Р) поразительный эффект «вселечащего» продукта. Недаром кулага применялась для излечивания от любых болезней — простудных, нервных, сердечных, почечных, желчекаменных, печёночных, неизменно давая отличный эффект. Одновременно кулага обладала исключительным, сдержанно

сладковато-кисловатым приятным вкусом. Но и вкус, и лечащий эффект были результатом совершенно особых условий приготовления, а не состава сырья.

Кулага белорусская приготавливается намного быстрее и проще, без солода, в результате смешивания 100 г ржаной муки с лесными ягодами (любыми, причём в смеси — земляника, черника, брусника) и небольшим количеством сахара или мёда (стакан сахара или 1–2 столовые ложки мёда). Затем смесь выдерживается в печи или просто нагревается, после чего остужается. Кулага белорусская очень вкусна из-за своего ягодного состава, но не обладает действием настоящей кулаги и далека от её вкуса.

В Эстонии подобное блюдо называется «хлебный суп» — замачивают хлеб, протирают до однородной массы и варят с ягодами, идут в ход всякие засахарившиеся варенья, изюм. По густоте, получается от полужидкой до густой каши. Разливают по плошкам, остывшее блюдо едят с молоком, сливками или взбитыми сливками. Это очень вкусно, но на кулагу всё-таки не похоже.

Леваши

Леваши — старинная русская сласть из отваренных и подсушенных ягод, напоминающая тонкий лист. Блюдо похоже на традиционную пастилу или мармелад. Для приготовления левашей использовались специальные левашные доски, смазанные патокой либо маслом.

Постное русское лакомство: толчёные ягоды (калина, рябина, малина), высушенные в натопленной печи в виде лепёшек. Употреблялись как заедки к напиткам, отчасти — как средства народной медицины против простудных заболеваний и авитаминоза. Аромат летней ягоды — малины, земляники, смородины — в сухих пластах сохранялся долго. Когда как не зимой, в Рождественский пост, левашами полакомиться.

В XVII–XVIII вв. европейцы строили своё представление о России на основе материала книги, написанной Адамом Олеарием. Этот путешественник трижды побывал в Московии. Так Россию называли жители западных стран. Олеарий оставил подробное описание жизни и порядков России. Свои записи он делал во время пребывания в посольстве, ехавшем в Персию.

В своей книге 1634 года «Описания путешествия в Московию» Адам Олеарий пишет: «30 сентября воевода велел подарить послам несколько русских сластей: это были большие толстые пряники, а также сухое варенье из смородины и других ягод, спрессованное частью в форме большого богемского сыра, частью

в виде широких свёрнутых кусков, похожих на фунтовую ила подошвенную кожу у нас. Подобного рода свёртки присылались нам и в Москве великим князем и другими господами; они кисловатого, довольно приятного вкуса и употребляются у них больше в кушаньях».

Леваши считались постным лакомством. Употреблялись, как десерт, к чаю, медовухе, сбитню, иногда к квасу. Также леваши использовались в народной медицине. Против простуды и авитаминоза.

Упоминаются в словаре Даля: «Леваши (левашни) — тонкая сухая пастила, листовая ягодная пастила домашней выделки».

В «Домострое» описан рецепт приготовления: «О левашах всяких ягодах. А леваши ягодные черничные, и малиновые, и смородинные, и земляничные, и брусничные и всяких ягод делать: варити ягоды добре долго, да как розварятся, протереть сквозе сито, да с патокою упарить густко, а паря, мешать не переставая, чтоб не пригорело. Как будет добре густо, то лити на доски, а доска переже патокою помазати, да как сядет; в другие и в третиеналивати. А не сядеть от солнца, ино против печи сушить, а как сядет — вертети в трубы».

Леваши, приготовленные из ягод и патоки или мёда, утратившие излишнюю влагу, идеальны для начинки. Тесто под ними не станет клёклым, зато сама начинка при выпечке слегка подплавится, станет мягкой и чрезвычайно ароматной.

Но если хозяину руки не для скуки даны, то испечёт он с левашами особые пирожки — левашники.

Постное русское лакомство. Маленькие пирожки, буквально на два укуса, печёные или пряжёные (жареные во фритюре) в масле. Левашники упоминаются в списке блюд XVI–XVII веков. Готовили их из дрожжевого теста. А в качестве начинки использовались ягоды, патока или мёд, утратившие лишнюю влагу. К слову сказать, левашники любили многие дворянские и купеческие семьи. Александр Сергеевич Пушкин не стал исключением. Он любил левашники наравне с крыжовниковым вареньем.

В азербайджанском языке до сих пор широко употребляется слово «лавашана́», означающее «высушенное лепёшкой повидло из кислых плодов (слив, алычи и пр.)». Из алычи, тёрна, кизила приготовляют тонкие лепёшки-лавашана, которые заготовляют впрок как кислую приправу. Для её приготовления плоды (ягоды) очищают от косточек, затем мякоть разминают и варят до получения густой массы, которую размещают тонким слоем на доске и сушат.

Пастила

Старинное лакомство, известное на Руси с XIV века. Слово, вероятно, произошло от латинского pastillus, что значит лепёшка.

Упоминается в Домострое и грамоте Ивана Грозного в послании от 1578 года к монахам Кирилло-Белоозерского монастыря.

Согласно преданию, пастилу придумали жители Костромы. Кстати, русскую пастилу активно привозили в Европу иностранные торговцы. Именно русской пастиле обязано рождением известное нам сегодня лакомство, как зефир.

Саму пастилу на Руси готовили из яблочного пюре, мёда и яичного желтка.

Русская пастила исстари экспортировалась в Европу. Её благородный вкус особенно пришёлся по вкусу французским кондитерам, и, переняв наш опыт, французы изобрели свой вариант пастилы — упругий и воздушный зефир, добавив в рецептуру внушительное количество взбитого яичного белка.

Для неё подходят любые яблоки. Самый простой рецепт пастилы яблочной — это пастила без сахара. Лакомство подойдёт в качестве сладкого к чаю, а детишкам на десерт.

Мазуня (мазюня)

Сладкая масса из редьки с патокой с добавлением пряностей. Крошите корень редьки на мелкие ломтики, и так, чтобы ломтики не касались друг друга, вздеваете на спицы и вывяливаете в печах после печения хлебов, или на солнце. После того, как редька подсушится, потолките и просейте её через сито, а в это время варите белую патоку в горшочке. Вылевайте патоку в редечную муку вместе с пряностями: с мускатом, гвоздикой, перцем и, ставьте в печь на двое суток, хорошо запечатав горшочек.

Эта смесь называлась мазюня, она должна быть густая. Таким же образом на Руси готовили мазюню из арбузов, сухих вишен, привозимых из низовьев Волги в Московию.

Калужское тесто

Уникальная сладость, очень популярная в XVIII–XIX веках. Год открытия особого теста неизвестен. Однако есть стихотворение, написанное в 1789 году, где упоминается калужское тесто.

Калужское тесто — сладость на основе ржаных сухарей, куда добавляли мёд и сахарную карамель. В записях 1904 года перечислены виды калужского теста: «хлебное, с миндалём, лимонное, апельсинное, ананасное, ореховое, фисташковое, какавное» Подавалось тесто к чаю вместе с другими лакомствами.

Эта сладость только называется тестом, на вкус она больше напоминает очень мягкий пряник, и выпекать его никто не собирался. Калужское тесто получило известность по всей России раньше, чем знаменитые тульские пряники. Упоминается оно и в словаре Даля: «…соложеное тесто, знаменито калужское, сладкое, тягучее, которое едят сырым». Точный рецепт, к сожалению, утрачен, известен лишь примерный способ изготовления: размолотые ржаные сухари смешивали с растопленным мёдом и жидкой карамелью, приправляя душистыми специями. Готовая сладость получалась упругой и тягучей и могла храниться по нескольку месяцев.

Смоква

Забытое русское лакомство, нечто среднее между мармеладом и пастилой. Смоква — суховатый мармелад тёмного цвета, специально загущённый, без добавления белков.

Легенда гласит, что один русский повар решил приготовить свою особенную сладость по специальному рецепту. Или он просто забыл про блюдо и оставил на солнце миску с яблочным пюре. Когда вспомнил, то нашёл вместо него тянучку. В результате родилось новое блюдо.

Лакомство быстро оценили и начали готовить его не только из яблок, но из ягод, слив, алычи, айвы, инжира. Собственно, именно от инжира сладость позаимствовала своё наименование: поскольку в те времена купцы часто привозили с Востока, в частности, из Персии, сушёный инжир, называемый «смоква», которая стоила очень дорого. Таким образом, до XVIII века так называли засахаренные любым способом плоды. Позже французы дали подобным продуктам другое наименование — «мармелад».

Арбузные цукаты

Арбузные корки обрезаются с двух сторон: и от красной мякоти, и от тонкой зелёной верхней корочки. Белая одноцветная часть нарезается прямоугольными кусочками. Кусочки варятся в воде 15–20 минут. Потом откинуть кусочки на дуршлаг.

После этого погружаются в кипящий медовый или сахарный сироп и 5 минут варятся в сиропе. После чего вместе с сиропом охлаждаются до комнатной температуры. Потом снова кипятятся потихоньку пять минут и снова охлаждаются. И так раз восемь-десять. После двух-трёх циклов в сироп добавляются сок и корки лимона и апельсина.

Количество сиропа надо постараться рассчитать так, чтобы под конец его оставалось совсем немного — он должен лишь слегка покрывать цукаты.

Цукаты считались готовыми, когда практически весь сироп уваривался и получалась ароматная полупрозрачная масса похожая на очень густое варенье.

Вместо арбузов цукаты можно готовить из дыни или айвы.

Клюквенный мусс

Для приготовления нужно (в среднем): 3 ст. воды, 0,5 ст. клюквы, 0,5 ст. манной крупы, 0,5 ст. сахара. Клюкву промыть и выжать сок. Выжимки проварить, процедить, жидкость вскипятить, добавить сахар, манную крупу и варить, часто помешивая, до готовности. Все это охладить, добавить сок и взбить хорошенько венчиком. Подавать клюквенный мусс со взбитыми сливками, которые смягчат кислоту клюквы.

История сладостей никогда не будет полной, так как стремящийся к идеалу человек продолжит изобретать все новые и новые вкусы. Нам остаётся лишь надеяться, что мы успеем впрок насладиться столь великолепным изобретением человечества — сладостями.

Сладкий десерт

Когда мы слышим слово «десерт», мы воображаем нечто очень аппетитное и сладкое.

Сладкие фрукты и мёд были первыми общедоступными десертами. Множество сладких блюд появились на основе натуральных подсластителей, которые позже были заменены сахаром.

Академик Павлов утверждал, что трапеза, начатая с удовольствием, должна и закончится с удовольствием. Тем самым он объяснял физиологическую потребность человека в сладком десерте.

Понятие десерт происходит от древне-французского desservir (убирать со стола). История десертов насчитывает тысячи лет. Традиционно, к десертам относятся торты, пироги, пирожные, печенье, конфеты, мороженое, пастила, варенье, шоколад, ликёры и множество сладостей восточных и европейских национальных кухонь.

С появлением и ростом сахарного производства, в XIX веке в Европе появился обычай заканчивать трапезу десертом. До этого сладости были привилегией богатых и появлялись на столе простолюдинов только по праздникам. Отсюда происходит обычай уделять большое внимание украшению десертов, ведь праздничное блюдо должно выглядеть впечатляюще.

Десерт, как правило, является сладким (например, пирожное или мороженое), но бывают и несладкие десерты из фруктов, орехов, сыров, несладких кондитерских изделий. Кроме того, не все сладкие блюда являются десертами, например в китайской кухне имеются сладкие мясные блюда, не являющиеся десертами. В Китае также встречаются конфеты с перцем и имбирём вместо сахара. Индейцы центральной Америки до прихода европейцев делали напиток из какао бобов (чоколатль) с перцем и пряностями вместо сахара. Встречаются несладкие десерты и в русской кухне — например, чёрная икра. Во Франции классический десерт — сыр.

Происхождение первых тортов, по одной из версий, связано с Италией. Известная французская пословица «о вкусах не спорят» по-итальянски звучит — «о десертах (тортах) не спорят». Само слово «торта» по-итальянски означает «скрученность, извилистость» и имеет в виду замысловатые извилистые украшения кремом, которые делают поверх тортов, а вот кондитер в переводе — это изготовитель тортов — тортайо.

По другой версии, первопроходцами создания сладких

шедевров были персы. Доказательством их поварской состоятельности может служить самая обычная свечка. Именно Восток изобрёл этот трогательный способ — открывать свою душу другому человеку с помощью горячей свечи в пироге, который стал всенародным обычаем.

Зажигать свечи на торте в день рождения — давняя традиция, которая существует во многих странах и является самой распространённой. Торт с зажжёнными свечками по количеству лет именинника — это, как правило, кульминационная часть праздника, которая завершает череду поздравлений и пожеланий от родных и близких.

Сегодня во всем мире десертом принято называть завершающие блюда стола, независимо от того, какими они являются по порядку подачи. В европейские языки термин вошёл с XVI века. В русском языке «десерт» как термин известен с 1652 года. До этого его заменяло русское слово «заедки». Но в XVIII веке в связи с появлением слова «закуски» оно стало неудобно. Различать заедки от закусок было трудно, и потому с середины XVIII века слово «заедка» окончательно исчезло из русской кулинарной терминологии, и с этого времени используется только слово «десерт».

Аналогичный процесс происходил и в других европейских языках — английском и немецком, где слово «послестолье» (nachtisch) — заменяется более точным французским кулинарным понятием «десерт».

Но как бы долго ни продолжались споры о том, кто первый создал десерт, в настоящее время невозможно найти цивилизованный народ, который был бы не связан историческими обязательствами подачи сладкого изделия к праздничном к столу.

Десерты, как никакие другие блюда, дают возможность изготовителю проявить фантазию. Десертное блюдо может состоять из любых компонентов, будет ли оно оформлено пышно или изысканно просто, зависит только от фантазии кулинара. Взбитые сливки, орехи, цукаты, шоколад, фрукты — настоящая палитра, с которой по силам справиться не только профессионалу-кондитеру, но и начинающему кулинару.

Россия привнесла в историю десертов как минимум два наименования: пряники и, если верить некоторым историкам, пастилу. Пряники сперва назывались «медовым хлебом»: в IX веке их выпекали из ржаной муки с добавлением душистых трав, кореньев, ягод и, конечно же, обильного количества мёда.

В XIII веке в лакомство начали добавлять пряности из Индии (чёрный перец, анис, имбирь, померанец, мускат, мяту или

гвоздику) — отсюда появление названия «пряник». Главным ингредиентом пастилы, изобретённой в XIV веке купцом Прохоровым, стало взбитое пюре из русских яблок, антоновки или кислой дички, богатых пектином и придающих десерту плотность. Позже пастилу начали готовить из ягод — брусники, малины, рябины или смородины. Самой известной пастилой в мире считалась Коломенская, в которую добавляли белок для придания ей нежного белого цвета. В XIX веке мёд, придающий пастиле сладость, заменили на сахар — в таком виде она и завоевала остальной мир.

Но, задайся мы целью написать историю десертов или хотя бы разобраться в их классификации, в свет вышел бы многотомный труд, который все равно не раскрыл бы всех тайн.

Рассмотрим основные популярные сладкие десерты, пришедшие к нам из далёких времён.

Шоколад

Бесспорно, шоколад — это непревзойдённое творение кондитеров. Из всех десертов шоколад занимает особое место. Поскольку вкус этого продукта может быть очень разным, от него в восторге, как дети, так и взрослые.

Порошок зёрен какао, обладающий ни с чем несравнимым ароматом и пикантным вкусом с едва уловимой горчинкой, является основным шоколадным ингредиентом. Добавляя к нему масло какао и сахарную пудру можно приготовить шоколад по домашнему рецепту, добавив ещё и любимые ингредиенты, например, капельку любимого ликёра, орешки или сухофрукты. Но научились делать это мы не вдруг.

Неокультуренный какао рос и растёт в теплом климате, примерно на 40-м градусе северной и южной широты. Это побережье Мексики, Центральная и Южная Америка. Сейчас плантации какао есть и в Африке и на некоторых островах Азии, но тоже на этой же широте. Это так называемый «шоколадный пояс».

Какао представляет собой дерево высотой до 12 м, которое цветёт и плодоносит круглый год. Соответственно, и урожай на плантациях снимают вручную, выбирая спелые плоды. Правда, сейчас уже есть и машины для уборки какао, но все же лучшим считается ручной сбор. Созревшие плоды бывают самого разного цвета: бордового, оранжевого, темно-зелёного, в зависимости от сорта, достигают 30 см в длину и весят до 500 грамм. Внутри плода бывает до 50 бобов. Чтобы получить 1 кг шоколада, нужно

примерно 900 бобов, а для 1 кг тёртого какао — примерно 1200 какао-бобов.

Достоверно известно, что напиток из плодов какао появился более 3000 лет назад. Однако в те времена его вкус значительно отличался от того, к которому мы привыкли сейчас. Принято считать, что первыми прикоснулись к тайне вкуса шоколада индейцы ольмеки. Эта древняя цивилизация зародилась во II тысячелетии до н. э. на берегах Мексиканского залива и просуществовала недолго. Исследователям почти ничего не известно о культуре ольмеков. Исчезнув с лица земли, они оставили о себе очень мало свидетельств. Но одно из немногих дошедших до нас упоминаний даёт возможность предполагать, что именно в их языке впервые появилось слово kakawa, почти полностью сохранившее своё первоначальное звучание вплоть до наших дней. Исходя из этого, можно сделать вывод, что и напиток из какао-бобов был им хорошо знаком. Отчасти это объясняется тем, что древние мексиканцы обнаружили стимулирующие свойства шоколада.

Впервые человек начал возделывать какао специально на территории нынешнего Перу. Археологи откопали сосуды со следами теобромина внутри, значит, там хранилось какао. Поэтому считается, что его использовали ещё начиная с XVIII века до нашей эры. Однако тогда применяли не какао-бобы, а сладкую мякоть плодов, из которой в тропических странах и сегодня готовят подобие браги.

Индейцы в былые времена не обжаривали зерна какао, а только перетирали их и заваривали не крутым кипятком.

Какао-бобы

Сейчас плоды выдерживают на воздухе от 2 дней до недели (первичная ферментация), измельчают, потом кладут под пресс и выжимают из них масло какао. Оно является важным ингредиентом для приготовления шоколада, а также для парфюмерии как основы для косметических мазей и для фармакологии. Сухой остаток после прессования перемалывается и в виде какао-порошка используется для приготовления напитка какао, а также в пищевом производстве. Шелуха бобов измельчается и применяется как корм для скота (она называется какаовелла).

Ацтеки из какао готовили и напиток, но он был на вкус совсем не такой, как мы пьём сейчас. Он был не сладким, зато с добавлением пряностей. В его состав входили вода, какао, маис, ваниль, острый перец и соль, а пить его могли только знатные люди.

Открытие шоколада и других южноамериканских продуктов приписывают Христофору Колумбу, хотя на самом деле какао-бобы и рецепт шоколада появились в Испании благодаря Эрнану Кортесу, испанскому завоевателю.

Майя и ацтеки выращивали деревья какао ещё в XV до н. э. и пили горький шоколад с перцем, веря, что сам бог Кетцалькоатль подарил им своё любимое растение, дающее силу.

Увидев первого европейца в лице Кортеса, ацтеки посчитали

его самим Кетцалькоатлем и угостили шоколадом. Кортесу не понравился горький шоколад, и вождь ацтеков Монтесума понял, что это вовсе не бог и изгнал Кортеса из города.

Для Монтесумы напиток «чоколатль» готовили по-другому, не просто с водой: жареные какао-бобы растирали вместе с зёрнами молочной кукурузы, а затем добавляли мёд, ваниль и сладкий сок агавы. Этот напиток гораздо больше пришёлся бы по вкусу испанцам, чем традиционный.

Индейцы майя считали какао священным и использовали его в церемониях, посвящённых богам, и в свадебных обрядах. Они же использовали бобы какао в качестве эквивалента денег.

Вскоре империя ацтеков была захвачена испанцами, а их божественный напиток Кортес привёз в Европу, посчитав лекарством от всех недугов ума и тела.

С завоеванием Америки, какао стали возить в Европу, но из-за длительной и опасной дороги он стоил очень дорого и был доступен лишь придворным в Мадриде. Его по-прежнему пили без сахара, но со специями — с ванилью и корицей. Только в следующем веке в какао начали добавлять сахар, и после этого напиток стал гораздо более популярен. Например, при дворе французского короля Людовика XIV горячее какао (жидкий шоколад) считалось любовным снадобьем.

Причём вплоть до XIX века он оставался лишь горячим напитком, пока швейцарцы не придумали возможность сделать из него «шоколад для поедания».

Современный шоколад — совсем не тот продукт, который употребляли ацтеки и майя. В те времена не было ни сахара, ни какао, тёртого с какао-маслом, а только один цельный продукт — какао-бобы. И, видимо, именно тот шоколад (не современный) действительно был лечебным.

На первый взгляд может показаться, что эти орешки какао ничем не примечательны. Но стоит им немного полежать в помещении, и в воздухе появляется особый аромат и свежесть. Существует очень много видов, но выделяют всего две основные группы: форастеро и криолло. Последние — это элитное сырьё, которое называют благородным. Качество этих бобов высоко оценивается специалистами. Форастеро — это более распространённые сорта, их называют потребительскими.

Плоды богаты полифенолами, которые считаются природными антиоксидантами. В их составе есть витамины, минералы и другие элементы.

Считается, что эти орешки повышают либидо и благоприятно влияют на интимную жизнь супругов, которые длительное время живут вместе. А также они улучшают состояние волос и кожи.

Эти продукты питания содержат триптофан, фенилэтиламин, серотонин — вещества, повышающие настроение. Их регулярное употребление — хорошая профилактика против депрессии и апатии. Элемент эпикатехин снижает вероятность развития инфаркта, инсульта, диабета. За эти свойства их ценят гурманы и, планируя своё питание, добавляют в рацион.

Современный шоколад — смесь какао с сахаром, ванилью и другими пряностями. Для приготовления шоколада жареные какао-бобы размалываются в порошок, который, смешиваясь при нагревании с сахаром (около 50 %), превращается в густую полужидкую массу, которая прессуется и отливается в плитки. Шоколад приготовляется также на молоке (молочный, швейцарский). Шоколад в сухом виде или сваренный как напиток представляет собою хорошее питательное и легко возбуждающее вещество.

Напиток из какао-бобов почти сохранил своё древнее имя — ксоколатль (горькая жидкость). Как это бывает со многими экзотическими специями и продуктами, шоколад сначала использовали в медицинских целях. Было установлено, что это сильный афродизиак и средство от меланхолии. Благодаря насыщенному составу, шоколад может использоваться как источник энергии. Белый шоколад очень калорийный, но не содержит какао-бобов и поэтому не обладает полезными свойствами горького шоколада. По мнению ВОЗ, в больших количествах шоколад может вызвать опасную для жизни зависимость.

Сладкий вкус, присутствующий в современном шоколаде, воздействует на человеческий мозг подобно наркотическим веществам, вызывая своего рода привыкание. Совсем недавно в Швеции была официально зарегистрирована болезнь, основывающаяся на зависимости от шоколада.

Сладкий шоколад

Изначально, среди жителей тропической Америки, шоколад был напитком и только для настоящих мужчин — его готовили с добавлением перца, и пили холодным и чуть забродившим.

Со временем католические монахи и монахини стали экспериментировать с напитком, пытаясь максимально раскрыть его вкус. Благодаря им к XVII столетию шоколад стал горячим и сладким. Кофе европейцам был тогда неизвестен, чай был ещё дороже какао, так что шоколад стал самым популярным горячим напитком.

Выглядел он всё равно не так как сейчас. Во время варки его взбивали, и готовили не из порошка, а из цельных бобов, и из-за

масла какао напиток был очень жирным. Плёнку из масла снимали ложечкой.

До XIX века какао-бобы использовали только для приготовления напитка, измельчая их и заваривая. И только в 1828 году голландский химик Конрад Йоханнес ван Хаутен изобрёл технологию извлечения из какао-бобов какао-масла и какао-порошка. Получившийся порошок гораздо лучше растворялся в воде. Если же в горячий готовый шоколадный напиток масло какао добавляли снова, шоколад затвердевал. Англичане придумали делать плитки такого затвердевшего шоколада, а швейцарцы — добавлять в них сухое молоко.

А напиток из какао-порошка стоил дешевле, чем прежний из какао-бобов, и с этого времени какао стало распространяться во всех слоях населения.

Считается, что в 1847 году была выпущена первая плитка твёрдого шоколада на английской кондитерской фабрике J. S. Fry & Sons. В 1875 году Даниэль Петер из Веве добавил в число компонентов шоколада сухое молоко, и так появился молочный шоколад.

В наши дни шоколад для еды принято делить на белый, молочный и горький. Белый шоколад готовят из масла какао, сахара, плёночного сухого молока и ванилина без добавления какао-порошка, поэтому он имеет кремовый цвет (белый) и не содержит теобромина. Молочный шоколад изготавливают из тёртого какао, масла какао, сахарной пудры и сухого молока. Чёрный (горький) шоколад делают из тёртого какао, сахарной пудры и масла какао. Изменяя соотношение между сахарной пудрой и тёртым какао, можно изменять вкусовые особенности получаемого шоколада — от горького до сладкого. Чем больше в шоколаде тёртого какао, тем более горьким вкусом и более ярким ароматом обладает шоколад.

Уже с XVII века в Новом Свете стали появляться плантации деревьев какао, на которых трудились африканские рабы. Сначала основными центрами производства были Эквадор и Венесуэла, потом Белем и Сальвадор в Бразилии. В наши дни какао выращивается практически во всех субэкваториальных странах, лежащих между 20° северной и южной широты (там, где тёплый и влажный климат). В субэкваториальной Африке собирают 69 % мирового урожая бобов какао. Самый крупный производитель — Кот-д'Ивуар (около 30 % годового урожая). Другие экспортеры: Индонезия, Гана, Нигерия, Бразилия, Камерун, Эквадор, Доминиканская республика, Малайзия и Колумбия.

Что есть в какао и шоколаде

По оценкам биологов, в состав какао входят около 400 веществ. Вот некоторые из них: кофеин, теофиллин, теобромин, фенилэтиламин, белки, жирные кислоты, меланин, витамины и микроэлементы, полифенолы и ещё многие другие. Кофеин, теофиллин и теобромин обладают тонизирующим свойством, а фенилэтиламин действует на организм как антидепрессант.

К незаменимым жирным кислотам, входящим в состав какао, относятся стеариновая, пальмитиновая, олеиновая, линоленовая. Именно поэтому масло какао так активно используется в фармакологии и косметологии, ведь эти жирные кислоты, а также витамины и микроэлементы, содержащиеся в какао, имеют свойства регенерации, иммуномодуляции, антиоксидантные, что очень полезно для кожи, волос, а также и внутренних органов человека.

Список полезных воздействий может быть очень длинным, и все это так и есть. Вот некоторые из них: какао улучшает кровоснабжение мозга, нормализует давление, уменьшает склеивание тромбоцитов, улучшает работу щитовидной железы, восстанавливает микрофлору кишечника, повышает потенцию, нормализует сон, смягчает кашель, улучшает состояние волос, ногтей, кожи, разглаживает морщины, выводит соли тяжелых металлов, выводит шлаки из кишечника, снижает вес, быстро восстанавливает мышцы после спортивных занятий, повышает сексуальную активность.

В частности, масло какао оказывает тонизирующее и заживляющее воздействие на кожу и слизистые. Его же используют при массаже для борьбы с растяжками кожи, и для этого же применяют порошок какао в обёртываниях. Масло какао в составе различных масок укрепляет корни волос, стимулирует кровообращение в коже головы, они лучше растут и становятся гуще. Также в нём много антиоксидантов, которые не просто помогают улучшить состояние волос, ногтей, кожи, но благодаря им замедляется процесс старения и улучшается иммунитет.

В сырых бобах много веществ, которые являются естественными антидепрессантами, это: триптофан, фенилэтиламин, анандамид и магний, который помогает человеческому организму вырабатывать серотонин. Вот почему какао так полезно для улучшения настроения, снятия тревожных и депрессивных состояний, оно также повышает активность, предотвращает быструю утомляемость.

Ещё в состав какао-бобов входят крахмал, сахара (сахароза, глюкоза, фруктоза и др.), клетчатка. Также они содержат водорастворимые аминокислоты: аланин, аспарагин, валин,

глютаминовую кислоту, изолейцин, лейцин, тирозин, фенилаланин и др.

А характерный горький вкус шоколада и какао без сахара объясняется содержанием дубильных веществ (полифенолов). Они придают бобам и шоколадным продуктам горький, вяжущий, терпкий вкус.

Кроме того, в какао содержится в больших количествах сильные афродизиаки: аргинин и фенилтиламин. Последний усиленно вырабатывается мозгом, когда человек испытывает чувство влюблённости.

В молотом какао содержатся витамины группы В, А, Е; микроэлементы железа, меди, фосфора, калия, молибдена, кальция, калия и др.

Таким образом, витаминов в какао не сильно много (по сравнению с суточной потребностью), а вот на медь, магний, калий, железо, фосфор, молибден, марганец и цинк можно рассчитывать.

Вред какао может принести в очень редких случаях, например, он противопоказан больным подагрой (при ней нежелательно употреблять продукты, содержащие пуриновые основания). Считается также, что высокая калорийность какао из-за наличия сахара делает его нежелательным при необходимости соблюдения диеты и вообще при излишнем весе. Но тут ещё имеет значение количество употребляемого какао.

Кроме того, бывает индивидуальная непереносимость порошка какао и масла. И ещё его не дают детям до 3 лет, поскольку какао может быть аллергеном, а сейчас детей, склонных к различным видам аллергий, все больше и больше.

Шоколад делается на основе какао-масла и какао-порошка, поэтому его состав очень близок к составу какао. Среди разных полезных элементов можно отметить соли кальция и фосфора, глицериды, теобромин. Это алкалоид, который, подобно кофеину, действует стимулирующе на сердечно-сосудистую и нервную системы человека. В шоколаде обычно содержится около 0,4 % теобромина, и этого достаточно, чтобы придать шоколаду в плитке или горячему шоколаду как напитку тонизирующие свойства, способные повышать работоспособность и снимать утомление. Кроме теобромина какао-бобы содержат 0,05–0,1 % кофеина, который тоже тонизирует организм. В начале XIX века горячий шоколад продавался в аптеках как средство для придания сил и бодрости.

Шоколад с высоким содержанием какао усиливает выработку серотонина («гормона радости»), а больше всего какао содержится в чёрном шоколаде. Чем выше процент содержания

какао, тем сильнее действие. При этом шоколад, содержащий не менее 74 % какао, вполне может быть считаться диетическим продуктом. Сахара в нём сравнительно немного, и из-за достаточно горького вкуса его много не съешь.

Следует иметь в виду, что в состав шоколада входит большое количество жира и сахара (27 г и 54 г соответственно на 100 г тёмного шоколада), поэтому его чрезмерное употребление приводит к набору веса и увеличивает риск возникновения сахарного диабета. Из-за высокого содержания в какао-продуктах оксалатов их не советуют употреблять лицам со склонностью к образованию песка и камней в почках.

Шоколадные яйца

Шоколадное яйцо с сюрпризом изначально придумано как пасхальное лакомство. То есть оно изображает настоящее крашеное яйцо. Потому и контейнер внутри жёлтый — это желток, а слой белого шоколада — это белок.

Но раньше шоколадные яйца были проще, без контейнеров и белого слоя. А вот сюрприз в них вкладывали уже в XIX веке. Яйца без сюрпризов делали и того раньше, заполняя шоколадом настоящую скорлупу, как форму. Такое лакомство было популярно при французском дворе.

Восточные сладости

Понятие «восточные сладости» включает большое количество весьма разнородных кондитерских изделий турецкой, закавказской и среднеазиатской кухонь. Это всевозможные типы печенья, все виды халвы, изделия из мармелада, сахарной патоки, орехов и изюма.

История восточных сладостей насчитывает многие столетия. Экзотические лакомства далёкого Востока в течение долгого времени были неизвестны европейцам. В Европе они появились примерно в XVII–XVIII веках, их подавали в самых богатых домах как изысканные деликатесы. Восточные сладости в наиболее полном ассортименте всегда производились в Иране, Афганистане и Турции. В Европе их изготавливают в Боснии, Македонии, Болгарии, Греции и Румынии.

История десертов на Востоке, это свои неповторимые сладости и традиции. Современного человека не удивишь сладостями, но в древние времена, когда сахар был редкостью, восточные сладости по цене приравнивались к золоту. Своей сладостью восточные блюда в основном обязаны мёду и сокам сладких фруктов, не растущих в средней полосе. Цукаты, пряности и карамель — визитная карточка восточных десертов.

В древности сладостям на Востоке приписывали магическую силу. А изготовлением сладостей занимались знахари, аптекари, а позже появилась профессия кондитера. Так слово «конфета», происходит из аптекарского жаргона. В XVI веке так называли засахаренные или переработанные фрукты, которые использовали в лечебных целях. Незаменимым компонентом восточных сладостей является розовая вода (эссенция из лепестков роз). Её используют в приготовлении большинства лакомств. Но как средство освежающее кожу, розовую воду использовали в Древней Персии. Целебные свойства розы описывали ещё Гиппократ и Ибн Сина (Авиценна). Даже сегодня некоторые сладости можно купить только в аптеках. Например, в Иране, в многочисленных «сладких» магазинах нельзя купить одну из главных восточных сладостей — щербет (шарбат). Это старинное и сладкое средство от ангины и температуры продаётся в аптеках.

В связи с большим содержанием орехов, миндаля, сухофруктов и ароматизаторов, восточные сладости имеют весьма своеобразный специфический вкус, а также форму и структуру. Их приготовление считалось настоящим искусством. Восточные сладости стоили очень дорого и были доступны только богатым людям.

В Европе восточные сладости начинают появляться с XV века. Из-за высокой цены, их подавали как изысканные деликатесы в домах аристократов. Но с развитием торговли, сладости становятся доступными любому человеку. Из известных в Европе восточных сладостей, пожалуй, самыми древними считаются пахлава и халва. Более двух с половиной тысяч лет назад пахлаву готовили на территориях современных Греции и Турции. Эти государства до сих пор ведут спор о первенстве изобретения пахлавы. Однако первое письменное упоминание о пахлаве находится в поваренной книге, которая хранится в музее в Стамбуле (Турция) и датируется августом 1453 года. Вероятно, поэтому многие турецкие учёные считают родиной пахлавы городок Газиантеп, а патентное бюро выдало этому городу патент на изготовление этой сладости.

Восточные сладости — это заманчивое название, объединяющее несколько сотен различных сладостей, которые создавались в странах Востока не одну тысячу лет. Считается, что самый большой выбор восточных сладостей можно найти в Турции, Афганистане и Иране. Для их изготовления используются орехи, кунжутные и подсолнечные семечки, изюм, цукаты, мёд, пряности и многие другие ингредиенты.

Объяснить такой щедрый ассортимент просто.

Во-первых, в мусульманских странах запрещён алкоголь и люди пытались найти ему легальную (с исламской точки зрения) и вкусную замену.

Во-вторых, в давние времена многие целебные снадобья были горькими. Больные — взрослые и особенно дети — охотнее употребляли лекарство, если его заранее «прятали» в составе десерта. Неудивительно, что изначально сладости готовили не кондитеры, а врачи и аптекари.

В-третьих, на Ближнем Востоке жарко, но деликатесы, пропитанные мёдом, долго хранятся и без холода. К тому же, они сытные и калорийные — это удобно в военном походе или для того, чтобы быстро накормить большую семью.

Как мы помним, восточные сладости изначально применялись в медицинских целях. В этом отношении примечательны конфеты месир маджуну. По легенде, в XVI веке их придумал Меркез-эфенди — придворный медик османского султана Селима I — специально для больной султанской жены Айшы Хафсы.

Айше Хафса была матерью султана Сулеймана, она была рядом с ним в течение всей жизни. После того как юный шехзаде Сулейман был отправлен в санджак, его мать последовала за ним. Когда Сулейман взошёл на престол османской империи, то Хафса

стала валиде-султан и возглавила его гарем.

Хафса умерла предположительно в 1534 году в 55 летнем возрасте. Причиной смерти стал, как уверяют многие историки, инсульт. Однако есть и другая версия — Хафса-султан могла быть отравлена своей невесткой Хюррем, которой она мешала стать хозяйкой в гареме.

Также есть и другая версия, что последнее время Хафса-султан болела простудой и осложнение, вызванные этой болезнью, стало причиной смерти.

Так вот, заболевшая Айше Хафса находилась в городе Маниса. Меркез-эфенди обошёл все окрестные поля и базары в поисках нужных ингредиентов. За основу нового лекарства он взял другие лечебные конфеты, османлы маджуну, приготовленные по рецепту арабских и персидских медиков XV века из специй и фруктов. Лечебные конфеты готовились по приказу султана Мехмеда II, султана Османской империи.

«Османлы маджуну» славились множеством полезных качеств и волшебным действием на организм человека — например, считалось, что, если женщина будет регулярно есть эти конфеты в течение 40 дней и 40 ночей, она вновь обретёт молодость 20-летней девушки.

Творение Меркеза-эфенди превзошло «османлы маджуну». Состав «месир маджуну» поражает: мёд, солод, анис, имбирь, чёрный перец, гвоздика, ванилин, ревень, цикорий, апельсиновая цедра и лимонная цедра и многое другое — всего 41 ингредиент. Приняв удивительное снадобье, Айше Хафса быстро выздоровела и велела давать конфеты всем болеющим во дворце.

Народная молва приписала «месир маджуну» универсальные целебные свойства. По слухам, чудо-конфеты продлевают жизнь, улучшают обмен веществ, усиливают потенцию, способствуют зачатию ребёнка, стабилизируют артериальное давление и вообще лечат от всех болезней.

В Стамбуле наряду с «османлы маджуну» и «месир маджуну» издавна готовят разноцветные карамельные леденцы — акиде шекери, которые считаются одним из старейших блюд османской кухни. Исламский термин «акида» (с араб. — убеждение) обозначает мусульманское мировоззрение. В османскую эпоху он применялся как синоним веры, преданности и обычая.

Разновидность леденцов, которые считаются одним из самых старых продуктов османской кухни — акиде шекери представляли собой элемент торжественной церемонии, во время которой султан выдавал жалованье янычарам. Воины получали его раз в 3 месяца во дворце Топкапы, и султан присовокуплял к деньгам угощение в виде риса и леденцов. Если янычары

принимали конфеты благосклонно, это означало, что они удовлетворены жалованьем и в ближайшее время не станут бунтовать. Позже стамбульские кулинары начали производить леденцы с добавлением специй — например, корицы и гвоздики. Одним из популяризаторов акиде шекери был известный кондитер Али Мухиддин Хаджи Бекир. Сегодня вкус «янычарских» конфет знаком каждому турку.

Настоящие месир маджуну можно попробовать исключительно в Манисе. Каждый год 21 марта всех желающих бесплатно угощают конфетами возле мечети Мурадие. Османлы маджуну и акиде шекири, напротив, продаются в Турции повсеместно.

Халва, лукум, щербет (сорбет), гюлеч, курабье и другие ориентальные десерты исторически распространены на Ближнем Востоке и на сопредельных территориях (в Южной Европе, на Балканах, в Средней Азии и на Кавказе). Их разнообразие потрясает: одной только пахлавы есть около 100 видов.

Восточная кухня предлагает широкий ассортимент десертов. Многие названия восточных сладостей хорошо знакомы в разных странах, но редкие сохранили первоначальную рецептуру.

Большинство изделий готовят из муки, сахара, орехов. Во многих блюдах для начинки используют фисташки. Орехи выращивают в разных регионах, а Турция является лидером по мировому экспорту плодов сумаховых деревьев.

Насчитывается свыше 200 видов сладких изделий. Секреты некоторых рецептов бережно хранятся и передаются из поколения в поколение. Самые известные производятся в промышленных масштабах и экспортируются далеко за пределы страны.

Официальной классификации восточных изделий нет, но их можно разделить на 3 основные группы:

Мучные: баклава, курабье, шакер-курек. Готовят из разных видов теста: дрожжевое, песочное, филло, начинка самая разнообразная.

В виде мягких конфет: рахат-лукум, щербет, нуга. Основа большинства лакомств — крахмал, сироп. В качестве наполнителей — свежие и сушёные фрукты, миндаль, мёд.

В виде карамели и монпансье: козинаки, грильяж. Похожих лакомств нет, у каждого уникальный вкус.

Так или иначе, но практически в каждой стране есть свой рецепт изготовления пахлавы, и даже в соседних селениях рецепты могут отличаться друг от друга. А традиции выпечки пахлавы сложились в разных государствах. Например, в Иране она играла важную роль в свадебном обряде. Невеста пекла пахлаву родителям жениха, как бы говоря, что она будет хорошо

кормить мужа.

Халва была известна в Древней Персии со времён династии Ахеменидов (558–330 гг. до н. э.). В современном мире выделяют два типа халвы. Один тип делают на основе молотых семян масличных культур или орехов. Три основных компонента такой халвы: паста из семян или орехов, карамельная масса или мёд и, так называемый, пенообразователь (солодковый корень или корень колючелистника, который ещё называют мыльным корнем). Другой тип халвы изготовляют из муки или овощей. Основные компоненты — это мука (чаще пшеничная), овощи (например, морковь или батат), сахар, вода и топлёное или сливочное масло.

Турецкие лакомства отличаются своей приторностью. Часто это связано с применением инвертного сиропа и мёда.

Восточные сладости с мёдом

Кадаиф

Нежные и хрупкие, эти сладости просто изумительны по своему вкусу. Кадаиф или катаиф — турецкое пирожное, приготовленное специальным образом. Очень тонкое тесто режут соломкой, запекают с миндальной крошкой, приправами и поливают сиропом.

Чтобы приготовить кадаиф требуется большое мастерство. Если вы хоть раз попробуете кадаиф, то запомните этот волшебный десерт надолго.

Десерт подают вместе с клубничным, малиновым вареньем или со взбитыми сливками. Запивать такой десерт следует крепким турецким кофе.

Приготовлением его занимаются преимущественно мужчины. Суть работы кулинара сводится к тому, чтобы сначала замесить тесто в огромном чане, а затем сделать из него тоненькие полосочки, практически нити.

Десерты, приготовленные на основе кадаифа, могут различаться формой и начинкой. Часто в полосочки теста заворачивают грецкие орехи и мёд, а ещё мелко порубленный миндаль и густой щербет.

Заготовки из теста с начинкой отправляют в духовку, а на выходе получается нежнейшая выпечка, тающая во рту.

Основная сложность в том, что трудно тонкими полосками нарезать тесто и высушить в духовке. Получается что-то похожее на нашу вермишель или лапшу, которая сверху поливается липкой субстанцией. Для этих целей обычно применяют сиропы, мёд или варенье.

Есть ещё одна очень популярная разновидность кадаифа — экмек кадаиф. Это пористое тесто в виде коржа, который пропитан сладким сиропом, т. е. десерт от этого становится очень сочным и мягким. Между коржами добавляют крем, а сверху — знаменитые турецкие сливки — каймак. Чаще всего, этот десерт подают в кафе и ресторанах.

Кюнефе

Это нежнейший десерт, который подают и кушают только в теплом виде. При приготовлении лакомства используется уже знакомый нам кадаиф. В тонко раскатанное тесто заворачивают тёртый козий сыр. Затем заготовку отправляют в духовку и запекают до золотистого оттенка. Готовое блюдо поливают сладким сиропом, приготовленным из сахарного песка, воды и лимонного сока. Для тех, кто не любит приторность сахара, предлагается заменить его мёдом. Деликатесом считают сироп, приготовленный на основе соснового мёда.

Непосредственно перед подачей на стол кюнефе обильно присыпают дроблёными орехами, иногда добавляют мороженое.

Кюнефе едят горячим или тёплым, поэтому его сложно встретить на прилавках кондитеров. Вы можете попробовать десерт в кафе или ресторане.

Это малоизвестное в Европе блюдо. Оно довольно необычное, готовится из особого стружкового теста с начинкой из местного сыра. Основное преимущество в схожести с ватрушкой или запеканкой. Есть нужно горячим, когда козий сыр плавится, образовывая сливочный крем. Сверху обычно выкладывают шарики мороженого или посыпают тёртыми орешками. Часто поливают пчелиным нектаром или сиропом с лимонным соком. Все, кто пробовал этот десерт, утверждают, что ничего лучшего они не ели.

Джезерье

Европейцы обожают эту восточную сладость. В основе рецепта приготовления пастилы лежит натуральное фруктовое пюре. Его делают густым, потом раскатывают тонким пластом и хорошенько присыпают ореховой массой. После этого идут этапы сушки на солнце, формирования рулетиков, нарезания на пластины и наслаивания. Порой пюре приправляют сахаром для большей сладости, но чаще всего его вкус оставляют натуральным.

Джезерье — самая популярная пастила — нежная вкуснятина, приготовленная из орехов, сока граната или моркови. Сверху лакомство присыпают кокосовой стружкой.

Турецкая халва

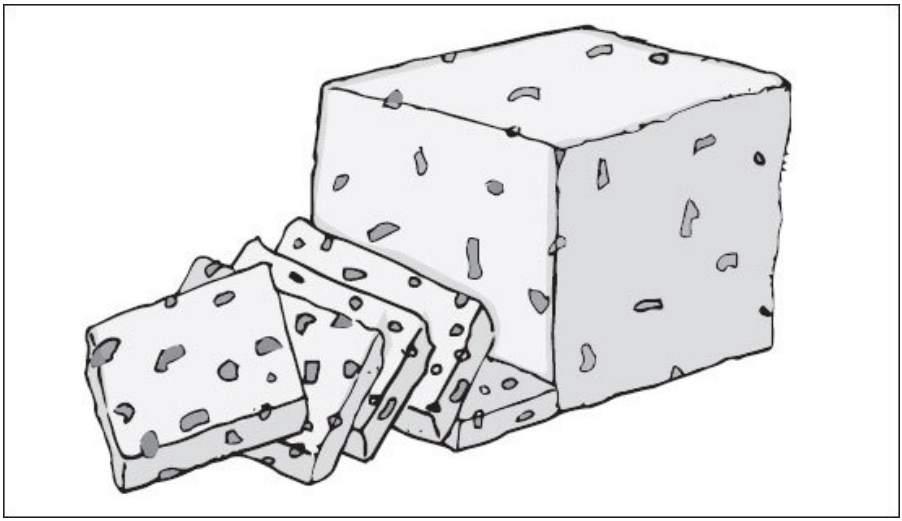
Различают два основных типа лакомства — кунжутное и манное. По турецкой традиции манную халву считают поминальным блюдом. Готовят её, как правило, в домашних условиях после кончины одного из родственников.

Кунжутная халва более популярна. Для её приготовления используют измельчённое кунжутное семя, смешивая его с каким-либо жидким ингредиентом для получения пастообразной массы. Когда кунжутная паста доведена до нужной консистенции, в неё добавляют сладкий сироп и другие компоненты по рецепту.

Халва может быть обычной (без добавок), шоколадной (с какао), с фундуком, с грецким орехом, с фисташками, с карамелью.

Турецкая халва является довольно популярным десертом. В ходе создания вкусности, смешивают сахарный песок с мукой, создавая нити, из которых изготавливают плотный, упругий шар. Кроме того, добавляется растительное масло или кунжутная паста. Очень вкусная арахисовая халва, которая готовится из арахиса, мёда, а также раствора, придающего пластичность изделию.

Иногда в халву добавляют другие компоненты: манную крупу, гороховую муку, молоко, специи (гвоздика, кардамон, корица, шафран), яйца, фрукты и разные другие. В Восточной Европе наибольшее распространение получила халва из семян подсолнечника. В приготовлении халвы необходимы особые печи и инструменты, а кондитеры-кандалатчи должны владеть особыми навыками (например, растягивание горячей пенообразной массы). Поэтому, готовить халву в домашних условиях очень затруднительно, но есть рецепты домашнего приготовления.



Халва

Разновидностей халвы огромное множество.

Самые популярные:

• пишмание — турецкая халва. Родиной лакомства считается город Коджаэли. Готовят из пшеничной муки и сахара, делают тонкие «нити», которые формируют в шар. Вторым по популярности ингредиентом является растительное масло или тахини (кунжутная паста).

• талкыш калеве — готовят из муки, масла, мёда;

• арахисовая халва — на основе мёда и арахиса, без пенообразователя;

• соан-папди — на основе молока и овощей.

Нуга

Родиной нуги является Турция.

Нуга — кондитерское изделие из сахара, мёда, миндаля, орехов макадамии, яичных белков, цукатов. Нугу добавляют в шоколадные конфеты. Слово «нугат» с латинского переводится как «ореховый хлеб».

Нуга является самым популярным десертом не только на Востоке, но и в европейских странах. Создаётся она из сахарного песка, пчелиного нектара, орехов, а также яичных белков и цукатов. Часто её заливают шоколадом и продают под видом шоколадных конфет.

Белая разновидность делается из яичного белка и пчелиного нектара. Бывает коричневая, изготовленная из лавандового мёда. Стоит отметить, что она более хрустящая и плотная. Немецкий вариант вмещает в себя шоколад и фундук. Сейчас нуга является традиционным кушаньем в странах Южной Европы.

Среди многообразия нуги выделят три основных:

Белая (мондорлато или торрон) — готовится из взбитых яичных белков и мёда.

Коричневая — цвет даёт лавандовый мёд. Лакомство имеет более твёрдую, хрустящую текстуру.

Венская или немецкая — пралине из шоколада и фундука.

Первые рецепты белой нуги были найдены в Багдаде в книге X века. В ней указывалось, что насиф (так называлась нуга) происходит из Харрана. В настоящее время сладость обязательно присутствует на рождественском столе стран южной Европы.

Нуга в традиционном для турков понимании подразделяется на два вида:

Нуга мягкая, в форме рулетов. Этот тип лакомства ещё именуют турецким мёдом (Turkish delight). Часто этот десерт путают с лукумом, но знатоки сразу распознают нугу по невероятной мягкости и тягучести. Нередко сладость присыпают стружкой кокоса. В пластичный лист нуги заворачивают орехи. Обычно лакомство имеет приятный белый цвет, но встречаются и шоколадные разновидности. Попробовать надо обязательно оба вида — они потрясающие!

Хельва — тягучая, в форме брусочков. Из-за названия это лакомство многие путают с халвой. Брускообразная нуга чаще всего имеет светлый кремовый цвет, иногда — кофейный, и совсем редко её делают фруктовой. Неизменным остаётся присутствие в десерте большого количества орехов (как правило, фисташек). Орешки выступают не только в роли начинки, но и в качестве украшения.

Кабак и айва татлысы

Разгадать состав этой сладости с первого раза очень сложно, если вы ранее никогда о ней не слыхивали. Кабак татлысы — это вкуснейшее десертное блюдо, в основе которого положены айва, тыква и сладкий сироп. При подаче лакомства нередко используют грецкие орешки, жирные сливки (каймак) или тахин (текучую халву). Сладкоежки наверняка оценят!

Щербет

Щербет или сорбет изготовливается способом заморозки. Содержит в себе фруктовую воду с соком, вином, ликёром и мёдом. Изначально щербет изготавливался из высушенных, дроблёных фруктов, смешанных с сахаром. Однако замораживать яство додумались европейцы, добавляя соки, чтобы усилить вкус сиропа. Во всех восточных кондитерских магазинах вкусность изготовлена по рецепту, в состав которого входит молоко и

яичные белки. Его разработали в Америке, но в странах Азии такой рецепт практически не используется. Основой щербета являются фрукты, фундук, курага и финики.

Пишмание

Внешне лакомство похоже на привычную нам сладкую вату, да и вкусы у этих десертов схожи. Только структура пишмание более чёткая, как у клубочка шерстяных ниток. Для приготовления необходимо длительно варить сахарный сироп, постепенно добавляя в него обжаренную пшеничную муку.

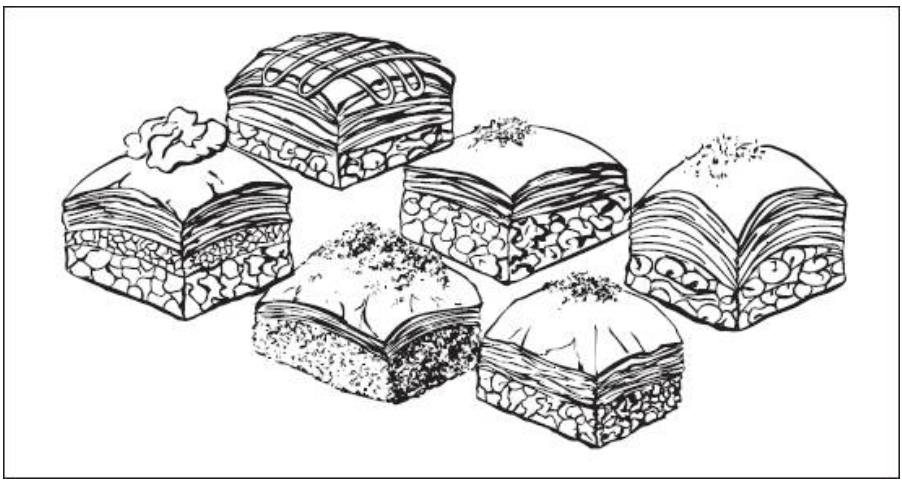
Некоторые изготовители для вкусового разнообразия могут добавлять в блюдо ваниль, измельчённые фисташки или кунжутное семя.

Пишмание активно идёт на экспорт за границу, поэтому приобрести его можно как на рынках, так и в магазинах.

Готовить это блюдо сложно, поэтому его не всегда предлагают в мелких кафе и даже в ресторанах его не всегда найдёшь.

Пахлава (баклава)

Пахлаву (или баклаву) готовили ещё ассирийцы в VIII веке до н. э. Она сохранилась в кухнях разных народов, которые меняли блюдо на свой лад. До конца XIX века этот слоёный пирог с ореховой начинкой считался лакомством богачей, а сейчас это самый популярный десерт на Востоке. В основе пахлавы — то же тонкое, почти прозрачное тесто, что и в яблочном штруделе, щедро подслащённое сиропом или мёдом.



Баклава

В переводе на русский язык слово «пахлава» означает

«завернуть». И это наименование в полной мере отражает внешний вид и способ приготовления лакомства.

Сначала необходимо взять тесто и раскатать его тоненьким пластом. Получившуюся заготовку обильно смазывают сливочным маслом, присыпают рубленными орешками или другими ингредиентами. Начинённые листы теста накладываются друг на друга, заворачиваются в форме рулета или выкладываются на противень в виде слоёного тортика.

Пахлаву запекают в духовом шкафу 30–40 минут, затем обильно поливают сиропом из мёда, розовой или воды из цветков апельсина.

Существует множество рецептов приготовления пахлавы. Буквально в каждом регионе у кулинаров есть свои секреты.

Основные разновидности пахлавы:

• дюрюм (рулетообразное лакомство насыщенно зелёного цвета);

• кестанели (при приготовлении используют каштаны);

• саде (пахлава без орехов, но со сливочным кремом);

• фындыклы (при приготовлении используют фундук);

• бюль-бюль ювасы (второе наименование — «соловьиное гнездо», из-за внешнего вида);

• джезерье (при приготовлении используют грецкий орех);

• сютлю нарие (пласты теста в этом лакомстве пропитывают не сиропом, а молоком).

В поваренной книге дворца Топкапы (Стамбул) сохранилась запись времён султана Мехмеда II, согласно которой баклаву впервые приготовили для повелителя в августе 1453 года. Мехмеду настолько понравилось изобретение повара, что он велел подавать сладость на каждом празднике.

Существует несколько вариантов блюда: армянская, греческая, азербайджанская, но технология приготовления у всех похожа.

В Турции баклава считается национальным достоянием. В Стамбуле есть лавки, которые торгуют пахлавой более двух веков. Однако сегодня турки и греки-киприоты борются за право называть баклаву своим национальным десертом. В 2006 году на Кипре раздавали брошюры, в которых утверждалось, что пахлава является греческим блюдом, — и между двумя странами разразился «кондитерский скандал».

В каждом регионе свой рецепт десерта. В Эгейском слои теста посыпают миндалём либо грецкими орехами, в Черноморском в качестве наполнителя используют фундук.

Не менее популярна лёгкая «версия» лакомства, где апельсиновый или розовый сироп заменяют молоком. Есть

пахлава, в начинку которой добавляют сливки.

Некоторые сорта баклавы отличаются от привычных, но на вкус даже лучше.

Чурчхела

Чурчхела — это грузинское блюдо, которое представляет собой конфеты. Создаётся из винограда, орехов, муки. Часто в состав вводят фундук, шоколад, изюм. Обычно для соединения ингредиентов крупные, жёсткие продукты нанизывают на нитку и окунают в фруктовый сок. Далее вкусность высушивают. В Турции есть свои способы создания чурчхелы. Здесь обычно на верёвку насаживают орехи и изюм и погружают не в сок, а в варёную патоку. Нередко используют зелёные фисташки.

Основные ингредиенты: виноградное сусло, орехи, мука. Миндаль, фундук, шоколад, изюм нанизывают на нить, погружают в густой фруктовый сок (чаще виноградный) и сушат.

Чурчхела и её разновидности популярны и в других странах. На армянском, греческом и турецком сладкая «колбаса» называется «суджук».

В разных регионах Турции есть свои варианты приготовления суджука. В Измире, Гюмюшхане, Артвине грецкие орехи, изюм нанизывают на тонкую нить и погружают в варёную патоку или тутовый сок. В Кахраманмараше в качестве начинки используют зелёные фисташки.

На кондитерских фабриках используют сусло на основе глюкозы. Но небольшие частные магазины со сладостями продают сладкую «колбасу», в состав которой входят только натуральные ингредиенты.

Ревани

Этот прекрасный десерт назван так в честь знаменитого турецкого поэта Ревани, который стал известен ещё во времена Османской империи. Острослов Ревани рассказывал о нравах и устоях государства, сравнивая их со сладким пирожным. По этой причине его имя увековечили в названии лакомства, которое популярно и в сегодня.

Готовят ревани на основе пшеничной муки твёрдых сортов. Сначала замешивают тесто из муки, сахарного песка, воды и яиц, выпекают его в духовке, а затем щедро сдабривают сладким сиропом с добавлением сока лимона. Для украшения выпечки используют листочки мяты, кокосовую стружку или орехи.

По сути дела, это что-то похожее на наш бисквит, пропитанный большим количеством сладкой пропитки, например, чаем или коньяком.

На экспорт угощение не отправляют, привезти его с собой в качестве сладкого сувенира не получится. Ревани сохраняет вкусовые качества в течение суток, затем лакомство становится чёрствым и невкусным. Поэтому пробовать его стоит в чайных, кафе или ресторанах.

Рахат-лукум

Ещё одна популярная сладость в Европе — лукум (локум). Этой сладости более пятисот лет. Неоспоримым плюсом этого лакомства является его относительно невысокая калорийность. Обязательные компоненты лукума это крахмал, розовая вода и агар-агар (растительный заменитель желатина). В конце XVIII столетия кондитер Али Мухиддин Хаджи Бекир создал несколько новых сортов лукума, добавив орехи. В Европу лукум попал в 1897 году. Именно тогда Мехмед Мухиддин, внук Хаджи Бекира, привез эту сладость на выставку в Брюссель.

Лукум придумали арабы, но именно османы в конце XVIII веке возвели его приготовление в ранг искусства. В основе лакомства, помимо воды и крахмала, может лежать сахар (шакер-лукум) или мука (рахат-лукум). Арабское словосочетание «рахат аль-хулкум» переводится как «удовольствие для нёба», более позднее турецкое «рахат-локум» (rahat-lokum) — как «удобный кусочек».

Одно из самых известных восточных лакомств — это, без сомнения, рахат-лукум. О нём упоминается в сотнях волшебных сказок. Эта сладость имеет массу разновидностей.

Рахат-лукум популярен не только в восточных, но и в других странах, поэтому на экспортируемые вкусности существуют специальные стандарты качества.

Готовится десерт из сахара с добавлением крахмала. Основа подвергается длительному кипячению до губкообразного состояния — если нажать на кусочек рахат-лукума пальцем, а затем отпустить, то он очень быстро примет изначальную форму.

Разновидности лакомства

По форме рахат-лукум подразделяют на:

• кубический,

• фигурный (в виде геометрических фигур),

• рулетообразный,

• пластовой (такой поставляется в заведения общепита, в которых его делят на порции),

• детский (в виде фигурок животных, мультипликационных героев и сказочных персонажей),

• арабский (в виде массивного параллелепипеда),

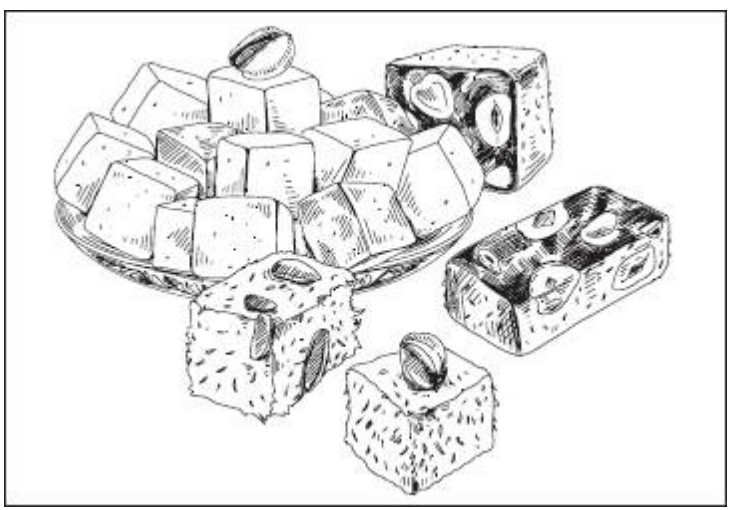
• многослойный (состоит из нескольких тонких пластинок, наслоенных друг на друга).

По наполнению рахат-лукум подразделяют на:

• ореховый,
• фруктовый,
• инжировый,
• медовый,
• розовый (в состав входят лепестки роз),
• обычный (без добавок).

Конечно, вкусовые качества лакомства зависят от мастерства в приготовлении. Лукум в восточных странах можно найти повсюду — магазины, супермаркеты, рынки и базары, в аэропорту, торговых центрах.

Одна из разновидностей лукума называется «лёз». Эта сладость из фисташек, кардамона, сахарного песка и розовой воды, очень популярна в Иране. Так же лёз можно приготовить с добавлением миндаля или кокоса.



Рахат-лукум

Происхождение лукума окутано легендами. Согласно первой, лучшие кулинары Османской империи соперничали, пытаясь удивить султана необычным блюдом и занять господствующее положение на кухне Топкапы, главного дворца Османской империи до середины XIX века. Десерт родился среди ссор, интриг и поисков идеального рецепта.

Вторая легенда рассказывает о похотливом султане, который добивался благосклонности любовниц, присылая им изысканные лакомства. Однажды падишах захотел удивить женщин и велел придворному повару приготовить нечто совершенно новое.

Изобретательный повар создал лукум.

Третья легенда гласит, что как-то раз Абдул-Хамид I сломал зуб о твёрдый леденец. Разгневанный падишах вызвал Бекира-эфенди и потребовал сделать мягкие леденцы. Кондитер смешал розовую воду, сахар, крахмал и патоку. После этого разрезал застывшую смесь на кусочки, обсыпал их сахарной пудрой и подал султану. Абдул-Хамид I пришёл в восторг. С тех пор султанский двор постоянно наслаждался оригинальным лакомством.

В 1897 году внук шекербаши, главного повара по сладостям, представил деликатес западной публике на Всемирной выставке в Брюсселе. Европейцы по достоинству оценили восточную сладость и теперь портрет Хаджи Бекира висит в Лувре.

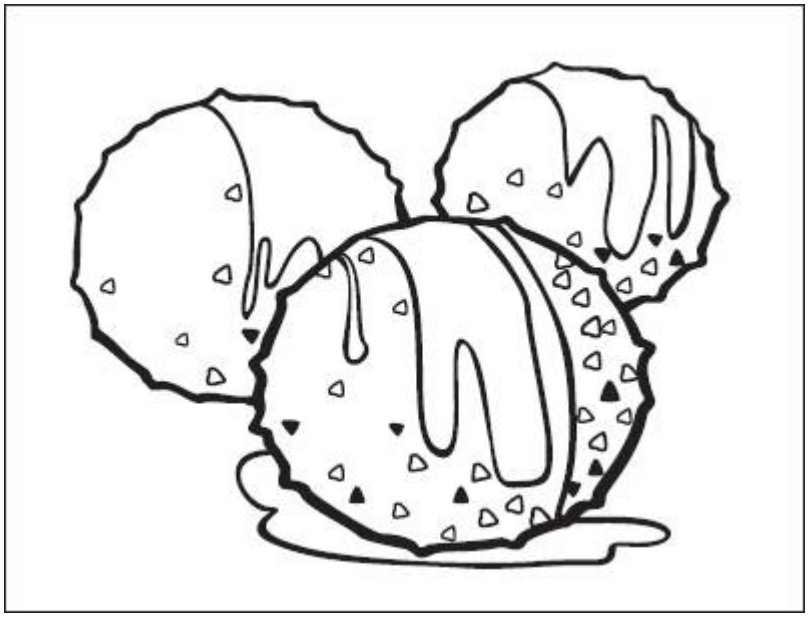
Лукум — одна из «визитных карточек» Турции. Изделие экспортируется, его промышленное производство строго контролируется. Введены даже специальные ГОСТы.

Европейцам настолько понравился лукум, что вскоре появилось подобие этой сладости — мармелад. Такое название произошло от португальского marmelo — айва, потому что изначально мармелад варили из айвового сока. Похожая история произошла с конфетами, которые французы назвали грильяж. На Востоке это была халва из орехов грубого помола. В странах бывшего СССР большой популярностью пользуется грильяж в шоколаде.

Локма

Это небольшие шарики из теста, покрытые сладким соусом. Отдалённо напоминают пончики, но очень мелкие, хрустящие.

Турецкая локма чем-то похожа на чак-чак. Этот сладкий мучной десерт изготавливается в виде небольших шариков, которые обильно пропитываются медовым или сахарным сиропом. Нередко аппетитные шарики присыпают измельчёнными орешками или корицей.



Локма

В восточных странах локму продают повсеместно. Если хотите отведать это необыкновенно вкусное угощение, просто зайдите в ближайшую уличную лавку с надписью Lokma. Ни один базар в городах-курортах не обходится без этого десерта, на рынке вы наверняка его найдёте.

Тулумба

Это лакомство изготавливают в форме небольших продолговатых трубочек, пустых внутри. Для приготовления используют заварное тесто, которое необходимо правильно обжарить, до хрустящего состояния. Стандартная длина тулумбы — около 8 см, но есть и миниатюрные вариации длиной 4 см.

Напоминают европейские заварные пирожные. Внутри может быть различная начинка. Сверху поливают густым сахарным сиропом, и посыпают фисташковыми орешками. Вкус такой, как и у большинства лакомств Востока, очень приторный и сладкий.

Для посыпки заварных трубочек используют разные ингредиенты. От этого напрямую зависит стоимость десерта. Подороже фисташковая тулумба, а подешевле — у десерта, политого сахарным сиропом.

Традиционное восточное угощение, отличающееся приторным вкусом, — мечта всех сладкоежек мира!

Тулумба, также как и локма — это уличные сладости, которые часто попадаются на площадях и улицах.

Шекерпаре

Это печенье на основе миндаля, в центре которого находится орех. Это лакомство представляет собой вкуснейшее миндальное печенье, которое украшают цельными ядрами орехов и щедро сдабривают жидким щербетом или мёдом.

Рецептов приготовления этого десерта множество, поэтому шекерпаре в разных торговых точках отличается вкусовыми качествами. Как правило, продаётся в классических кондитерских.

Мебруме

Это рулет, который сделан из очень тонкого, хрустящего теста. Напоминает по плотности, а также вкусу хворост или хрустики, традиционные для европейских стран. Внутрь вкладывают начинку из орехов, сверху обычно поливают мёдом. Очень похоже по вкусу на пахлаву, но из-за большого количества орехов отличаются по вкусу.

Пасталар

Это тортики, с красивым украшением. Они очень сухие, с кремовой начинкой.

Термин «пасталар» в турецкой кухне объединяет разнообразные торты с кремовой начинкой и оригинальными украшениями. Нужно сказать, что внешне посталар выглядит очень аппетитно, но на вкус тортики суховаты, так сказать, «на любителя». Этот десерт всё-таки уступает по вкусовым качествам другим традиционным угощениям. Проще говоря, приготовление тортов — одно из слабых мест турецкой кулинарии. Торт — европейское изобретение.

Финиковая паста

Финиковые пальмы в изобилии растут в Иране, Израиле и арабских странах.

Считается, что финиковая пальма — первое окультуренное человеком растение. Плоды называют по-разному: «ягоды жизни», «кладовая природы», «хлеб пустыни». Все эти названия плоды получили не зря. Финики — это полезное лакомство, способное послужить заменой сладким конфетам и выпечке.

Вы удивитесь, но арабы используют их как хлеб, они-то знают, сколько пользы в этих маленьких вкусных плодах.

Плоды финиковой пальмы богаты минералами, аминокислотами, жирными кислотами, витаминами.

Плоды готовят разными способами: их сушат, вялят, консервируют, пропитывают сиропом, заливают шоколадом,

покрывают глазурью, начиняют орехами и т. д. Измельчённые фрукты добавляют в каши, выпечку и салаты. Из них делают конфеты и пасту — намазку для хлеба, бутербродов и печенья. Солёные и маринованные финики — закуска, а также гарнир к сыру, птице и баранине.

Из фиников удалите косточки, влейте стакан воды на 10–15 минут поставьте на огонь. Размягчённые плоды разотрите в пюреобразную массу, приправьте сахаром и корицей, влейте ложку масла. Ещё раз хорошенько перемешайте массу, переложите в баночку. Утром употребляйте, намазав на белый хлеб, с чашкой хорошего кофе. Получите заряд бодрости на весь день.

Необычные молочные восточные сладости

Казандиби

Это молочный десерт, однако, выглядит он не совсем стандартно и имеет довольно необычный вкус. Сварить его самостоятельно не получится — рецепт держится в секрете. Только умелые турецкие кулинары знают секрет того, как правильно снять выпечку со сковороды. Секунда промедления — и казандиби уже будет невозможно оторвать от дна посуды!

Основные ингредиенты в классической рецептуре — это рисовая мука, сахарный песок, молоко и крахмал. Роль сладкой пропитки играют мёд или жидкий щербет.

Получается странный омлет, но очень сладкий, приторный. Продаётся вкусность практически в любой забегаловке или кофейне. Цена невысокая, но привезти домой не получится, так как употреблять его необходимо на месте, в теплом виде. При охлаждении портится его консистенция и вкус.

Внешний вид популярного турецкого десерта, приготовленного на основе молока, немного странноват. Но вкусовые качества его просто божественны!

Интересный десерт подаётся практически в любом заведении. Даже в самой маленькой кофейне или кондитерской лавочке вам предложат полакомиться казандиби. Но нужно учитывать, что блюдо быстро теряет внешний вид, поэтому употребляют его следует свежеприготовленным, ещё тёплым.

Казандиби, также как и сютляч, может продаваться в упаковках (например, в супермаркете), или в открытых глиняных чашках (кондитерские).

Сютлач

Это молочное лакомство пользуется популярностью у

местных жителей. Похоже на пудинг из сметаны или сыра. Готовят его холодным и тёплым способом. Обычно это молочное яство подают с орехами и фруктами. Тёплый запекают в духовке, чтобы сверху получилась золотистая корочка. Подаётся в глубоких керамических горшках, в которых запекается.

В переводе на русский язык название популярного турецкого лакомства «сютлач» означает «молочный десерт». Вкусовыми качествами блюдо, приготовленное на основе молока, напоминает нежнейший пудинг или рисовую кашу.

Есть два основных рецепта приготовления сютлача. В первом варианте угощение подают в холодном виде, дополняя его фруктами или орешками. Во втором варианте сютлач употребляют тёплым. Для этого основу запекают в духовом шкафу, а затем готовое блюдо обильно присыпают лимонной стружкой или сахарной пудрой.

Мухаллеби (рисовый пудинг)

Мухаллеби — ярчайший пример того, как восточные сладости переходят из одной национальной кухни в другую, распространяясь по региону и сопредельным территориям.

Рисовый пудинг на молоке возник ещё в Персии, в эпоху правления династии Сасанидов (224–651 годы). По легенде, в конце VII века персидский повар приготовил это блюдо для арабского полководца Аль-Мухалляба ибн Аби Суфры. Военачальнику так понравилось кушанье, что он назвал его в свою честь.

В Средние века оригинальный рецепт мухаллеби включал в себя, наряду с рисом, сахаром и молоком, также курицу или баранину. Чаще всего в пудинг клали белое куриное мясо, поскольку оно стоило дёшево. При этом мухаллеби являлся десертом — ведь варёную курятину измельчали и смешивали с рисом, молоком, сахаром и корицей до однородной массы, в которой вкус курицы начисто отсутствовал.

Подобные рецепты содержатся в старых багдадских и андалузских кулинарных книгах X–XIII веков. В Стамбуле в 1530 году разработали рецепт мухаллеби без мяса, но с розовой водой и приправами. Версию пудинга с курицей назвали «тавук-гёксу» (с тур. — куриная грудка). Тавук-гёксу считается восточным вариантом бламанже, в состав которого изначально входила нашинкованная курица или рыба. Об этом пишет и «отец английской поэзии» Джефри Чосер в знаменитых «Кентерберийских рассказах».

Если сегодня тавук-гёксу едят только в Турции, мухаллеби любят во всём Средиземноморье и Иране. В Израиле пудинг

известен как «малаби», в Греции и на Кипре — как «махалепи».

Блюдо нередко поливают сиропом или апельсиновой водой, посыпают сахарной пудрой, кокосовой стружкой или тёртыми орехами, приправляют гвоздикой и ванилью. Тавук-гёксу часто карамелизуют и добавляют в пудинг мастику, а также заварной крем (эта версия десерта называется казандиби). Кроме того, мухаллеби и тавук-гёксу традиционно подают на еврейских свадьбах в Турции — чтобы жизнь молодожёнов была такой же сладкой, как этот десерт.

Как свидетельствует история, пудинг — блюдо международное и весьма космополитичное. Помимо мухаллеби и тавук-гёксу, на Ближнем Востоке есть и другие вариации этого лакомства. Например, сютлач — это рисовый десерт с запечённой корочкой, который едят холодным; обычно он более густой, чем мухаллеби и представляет собой нечто среднее между пудингом и кашей.

Ашуре

Это традиционное восточное блюдо известно на Востоке с глубокой древности. Чаще всего это кушанье готовят на месяц благодарения в большом количестве, а затем угощают им всех родных, друзей и близких, разнося прямо по домам. Считается, что вместе с ашуре в семью приходит финансовая стабильность.

Ашуре — пудинг из манки или перловки с орехами и сухофруктами любят в Иране, Турции, Греции и Болгарии. Армяне называют его «десертом Ноя». По легенде, когда Ноев ковчег вынесло на вершину горы Арарат, люди решили отметить это событие. Но запасы продовольствия почти иссякли, и праздничный обед был приготовлен из остатков круп и сухофруктов.

Мусульмане считают ашуре своим культовым блюдом и едят его в день Ашура (10-е число исламского месяца Мухаррам), а также после обозначенной даты. Само слово «ашуре» переводится как «десятый».

Основные ингредиенты для приготовления блюда — это пшеница, бобовые (фасоль и турецкий горох), фруктовое ассорти и орехи. В готовую массу всыпают сухофрукты. Затем смесь охлаждают и сдабривают орешками. Иногда в блюдо добавляют сладкий сироп или мёд. Ашуре подают полностью остывшим, в небольших блюдцах.

Мараш (дондурма)

Внешним видом напоминает мороженое, но это совсем не мороженое, а что-то среднее между зефиром и молочным

десертом. При создании десерта применяют молоко, сахарный песок, мастику, а также корень орхидеи. Мука используется не обычная, а добытая из корней цветов. Попробовать блюдо за границей не получится, так как на законодательном уровне запрещено вывозить такую муку за пределы страны. Продаётся подобный десерт в уличных лавках, небольших кафе.

Внешне этот десерт напоминает мороженое, но внешность обманчива — других сходств нет. При приготовлении дондурмы используют сахарный песок, молоко, немного мастики (смола особых мастиковых деревьев) и салеп (перетёртый корень орхидеи).

В результате получается вкуснейшее угощение с довольно тягучей консистенцией. Десерт длительное время не портится на воздухе и не тает при высокой температуре.

Но есть и минусы в этом блюде. Чтобы полакомиться им, необходимо добыть и приготовить важнейший ингредиент — муку из клубней орхидеи. Поэтому на сегодняшний день насаждения диких орхидей на территории Турции резко сократились. Экспортировать цветочную муку запрещено, поэтому за границей настоящую дондурму отведать невозможно.

Десерт обладает эластичной текстурой и уникальным вкусом, которыми наделяет его салеп — напиток, на основе корней орхидей, измельчённых в порошок. Вещество содержит гидроколлоид, делающий изделие эластичным.

Для получения правильной текстуры молочную массу длительное время взбивают с помощью длинных удилищ. Настоящая дондурма не замерзает, режется ножом.

Пришли с Востока различные виды печений, которые имеют вполне европейские названия. Например, печенье в форме фигурок — звездочки, зайчики, полумесяцы, человечки и тому подобные — называется шакер. А печенье в форме цветочков с джемом или вареньем посередине — курабье.

В Афганистане очень популярно печенье, которое называется «колчае хатаи йо абе дандан», что в переводе означает «печенье, тающее во рту». Для приготовления используется мука, сахарная пудра, масло, фисташки и кардамон. Печенье получается рассыпчатым и действительно тающим во рту.

А в самом популярном сборнике восточных сказок «Тысяча и одна ночь» в рассказе о Маруфе-башмачнике упоминается кунафа с пчелиным мёдом. Это сладость из орехов, завернутых в тонкую вермишель или в тесто кадаиф.

В Сирии популярны два вида кунафы: мабруме — вермишель с орехами и белым йогуртом и наблусия — вермишель с горячим сыром, политая сиропом. На Аравийском полуострове популярна

кунафа с манным кремом. В Турции для кунафы вначале готовят тесто кадаиф. Затем выкладывают часть теста на противень, добавляют начинку, сверху накрывают тестом и выпекают — получается пирог.

Общеизвестно, что на Востоке самый популярный напиток — это чай. В чайхане к чаю подают сладости, часто его пьют вприкусу с сахаром. Однако есть сладость, которая может заменить сахар. Называется она «тут» и готовится из миндальной пудры, измельчённых фисташек, пудры кардамона, сахарной пудры и розовой воды. Некоторые виды сладостей готовят к праздникам. Например, джелаби — национальная сладость из Афганистана. Её готовят к весеннему празднику Навруз. Но больше всего самых разнообразных сладких блюд готовят в месяц Рамадан. Каждый вечер с заходом солнца, наступает время разговения после дневного поста. Хозяйки готовят изысканные блюда, чтобы порадовать родственников и друзей. На стол подаются и ароматные супы, и вкуснейшие блюда из мяса, и, конечно же, традиционные сладости.

В разных странах готовят и пахлаву, и лукум и многие другие сладости. Но есть и такие, которые готовят только во время Рамадана. Так, например, в Турции это гюллач — мягкие, пропитанные в молоке, слои рисового теста посыпанные зёрнами граната. На Аравийском полуострове готовят шбакию — сладость из кунжута и масла с добавлением корицы, аниса, шафрана. В Объединенных Арабских Эмиратах готовят манный торт с фисташками и миндалём. В некоторых рецептах этого торта, авторы советуют вместо миндаля добавлять кедровые орехи.

В Иране популярны зульбия, бамия и гуш-е филь. Зульбию готовят из йогурта, крахмала, муки, масла, с добавлением шафрана. Бамия очень простая в приготовлении сладость из муки, яиц и масла. Гуш-е филь, как и зульбию, готовят на йогуртовой основе, с добавлением яиц и муки. Все эти блюда объединяет то, что после приготовления, их опускают в густой сироп из сахара, мёда, розовой воды и лимонного сока.

В Ливане, во время Рамадана, готовят жалеб — компот из сушёных фиников, с добавлением изюма, миндаля и кедровых орехов. А из сладостей подают атаиф — блинчики с кремом из сливок и творога, залитых сахарным сиропом. Месяц Рамадан заканчивается праздником разговения (Ураза-байрам), на который так же готовят эти и другие сладости. А в Турции в этот день проходит ещё и праздник сахара — Шекер-байрам.

Хранят восточные сладости при температуре не выше 18 °С и относительной влажности воздуха 75 %. В случае нарушений этого режима многие изделия быстро теряют свой вид и вкус.

Например, козинаки, косхалва, ойла быстро намокают и качество их ухудшается; фешмак, миндаль в сахаре через короткое время слипаются и превращаются в сплошной комок; в шакер-пури, шакер-чурек происходят процессы окисления жиров и черствение.

Срок хранения восточных сладостей зависит от их вида. Так, грильяж и козинаки хранят до 2–3 месяцев, шербет молочный, рахат-лукум и орех грецкий обливной — 12–20 дней, нугу изюмную — до 1 месяца, нану, трубочки ореховые — 4–5 дней.

Европейские сладости

Традиционные десерты европейцев не только вкусны, но и соблазнительно красивы. Сладкие фрукты и мёд были первыми общедоступными десертами.

Смысл десерта — не добавить сытости, а, наоборот, снять ощущение послеобеденной тяжести, не вызывать у человека желания заснуть. Вот почему десерт в его точном французском кулинарном понимании — это не просто сладкое блюдо на заедку в конце всего обеда, а лёгкое, освежающее блюдо.

Из горячих напитков к десерту по-прежнему относятся чай и кофе, не только «проталкивающие» пищу, но и тонизирующие общее состояние, ускоряющие процесс пищеварения и снимающие тяжести после обеда.

Множество сладких блюд появились на основе натуральных подсластителей, которые позже были заменены сахаром. Те сладости, что мы имеем сегодня, далеки от оригинальных блюд по вкусу, питательной ценности и содержанию витаминов. Не следует баловать себя сладким каждый день, особенно если ваш образ жизни нельзя назвать активным.

Карамель

Карамель по праву называют королевой среди всех сладостей мира. Вкус этого лакомства знаком нам с раннего детства. Карамель используют как отдельный продукт, её добавляют в выпечку и десерты, кофе и горячий шоколад. Она служит ароматизатором для многих газированных и прохладительных напитков.

История этого лакомства уходит корнями в глубокую древность. Первые упоминания о карамели появились более 3000 лет назад в Китае и Греции. Для её приготовления там использовали сироп из ячменной патоки, который уваривали на медленном огне до состояния липкой тягучей массы.

Но древние сладости сильно отличались от современных вариантов карамели и по вкусу, и по составу. Патока имела горьковатый привкус и неприятный аромат. Лакомство, похожее на сегодняшнюю карамель, впервые приготовили в Индии лишь спустя 500 лет. Это связано с ещё одним знаменательным фактом: именно 2500 лет назад индусы научились получать классический сахар из сахарного тростника.

Карамель на латинском языке — cannamella, что в переводе означает «сахарный тростник». Это получаемое в результате уваривания сахарного раствора или нагревания сахара

кондитерское изделие (или его ингредиент) с добавлением к нему инвертного сиропа или крахмальной патоки.

История карамели начинается ещё в древности. Правда, тогда были продукты лишь подобные ей. Например, древние индийские далиты наслаждались жареными на огне стеблями сахарного тростника.

Согласно легенде, карамель получилась совершенно случайно. Каста далитов — неприкасаемых индусов, занимавших самую низкую ступень в иерархии — работала на плантации с сахарным тростником. После того как стебли отправлялись на переработку, далиты собирали опавшие листья тростника. Питаться особо было нечем, поэтому индусы жарили эти листья на костре. В результате такой термической обработки получалось нечто похожее на то, что сегодня мы называем карамелью. Вскоре это заметили более высокопоставленные работники плантации. Так древний способ приготовления карамели начал своё распространение по миру.

Очень скоро новоизобретённое лакомство дошло и до Римской Империи. Там сахар моментально причислили к лекарственным средствам.

Например, древний медик Гален выписывал своим пациентам с расстройством желудка и нервными заболеваниями засахаренные фрукты и жжёный сахар в качестве лекарства.

Новый виток в истории карамели пришёлся на XIV–XVI века. Тогда европейские кондитеры решили поэкспериментировать с добавлением сахара в свои изделия. Этот продукт все ещё считался редким и очень дорогим, поэтому из карамели делали украшения для блюд в только очень богатых семьях, в том числе королевских.

До наших земель карамель дошла в XV веке. Её сразу назвали «леденцом», поскольку полупрозрачные твёрдые изделия из жжёного сахара и правда напоминали лёд. Лепёшки из капелек застывшего сахарного сиропа прикрепляли к тоненьким деревянным палочкам. Такой вид леденцов можно встретить на прилавках магазинов и сегодня.

Затем производство сахара стало повсеместным, он упал в цене, поэтому изделия из карамели стали доступнее. В XVII–XVIII веках кулинары додумались покрывать жидкой карамелью фрукты и орехи. Такое лакомство не требовало особых усилий в приготовлении, а себестоимость оставалась низкой, поэтому оно стало пользоваться широким спросом среди разных слоёв населения.

В 1899 году появилась первая лечебная карамель. Если раньше лекарством называли сам сахар, то в этом году немецкий

фармацевт Карл Солдан решил добавить в него лечебные травы. Задумка посетила Солдана случайно. Его маленькая дочь заболела, а он никак не мог убедить её выпить лечебный отвар. Тогда фармацевт решил схитрить: в отвар трав он добавил большое количество сахара и заново все сварил. Сироп был разлит по формочкам, а после застывания предложен малышке. Девочка с удовольствием насладилась лакомством.

С момента первого появления карамели прошло уже несколько тысяч лет, но суть производства этой сладости не изменилась. В основе лакомства все ещё лежат два ингредиента: сахар и вода. Принцип получения карамели простой. Сахар засыпается в воду, затем полученная смесь нагревается до высокой температуры и загустевает. Сироп разливают по разным формам и охлаждают.

В промышленных масштабах карамель производят более сложным способом. При изготовлении используют патоку из крахмала и инверторный сироп (фруктоза и глюкоза смешиваются в пропорциях 1:1).

В зависимости от производителя и вкуса конфет, в их состав может входить молоко, шоколад, фрукты, сгущённое молоко, какао.

Некоторые страны (Америка, Франция, Великобритания и другие) считают, что именно они, первыми, освоили карамельную практику, став основоположниками масштабного производства этого продукта. Но сейчас уже можно утверждать с полной уверенностью, что в широком плане эта технология обрела популярность лишь в XIV–XVI веках.

Во Франции и в России огромной популярностью пользовалась карамель в виде леденцов на палочках. Во Франции такие леденцы в те времена были роскошью, которую могла себе позволить только знать. А «зайчики», «петушки» и «домики» стали в России народным достоянием. И лишь в XVIII веке леденцы приняла продвинутая Англия.

Когда только карамельное производство зарождалось, применялись медные котлы. В них на открытом огне разогревали сахар и воду. В сладкую массу постоянно опускали термометр. При достижении подходящей температуры её разливали по формам или выливали на плиту из мрамора, после чего резали на порции.

Процесс изготовления карамели в наши дни полностью автоматизирован, с технологией средневековья он не имеет ничего общего. Всевозможные тянульные, варочные, калибрующие, карамелеобкаточные и охлаждающие машины — вот те агрегаты, благодаря которым сегодня изготавливается

карамель. Но благодаря французским мастерам-кондитерам, даже при полной автоматизации производства, при применении новейшей рецептуры, где присутствуют крахмальная патока и инвертный сироп, все-таки наблюдается тенденция ручного труда при производстве карамели.

Любопытна история каталонца Энрике Берната, который в 1958 году возглавил компанию «Гранха Астуриас», выпускавшую фруктовые соки. Решив освоить выпуск карамели, он задумался о гигиене: поедая конфеты, дети пачкали руки и вытирали их о свою одежду.

Бернат придумал размещать конфеты на палочке, чтобы не пачкались руки, и одежда юных потребителей оставалась бы чистой на радость их родителей.

По задумке Берната карамель наполнялась «взрывным» фруктовым вкусом. Такое сочетание оказалось весьма успешным: три вкуса конфеты (клубника, мята, лимон) очень скоро превратились в семь, потом в двенадцать.

Бернат попросил своего приятеля Сальвадора Дали придумать новый логотип для продукции своей компании.

Гениальный Дали за час нарисовал на клочке газеты жёлтый цветочек, на котором красными буквами художник написал название и рекомендовал размещать логотип не сбоку, а сверху изделия. Заказчик был доволен и заплатил автору кругленькую сумму. С этим новым дизайном в 60-е годы конфета завоевала весь мир.

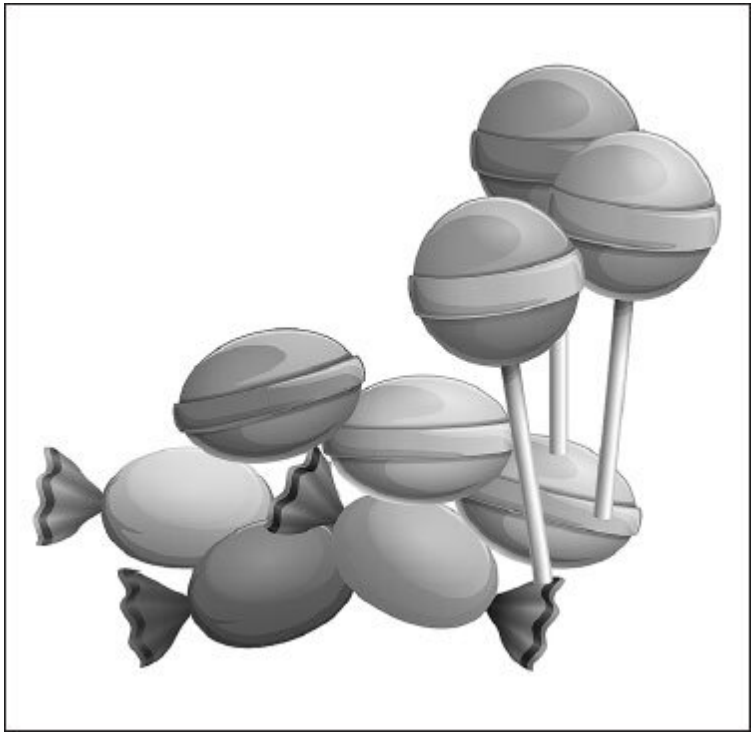
Своё детище коммерсант назвал «чупа-чупс», что по-испански означает всего-навсего «сосалка».

Логотип новой конфеты в форме ромашки, нарисованной Сальвадором Дали, сделало конфету знаменитой. Другой гениальной рекламной выдумкой стало размещение карамелек возле кассы, где их непременно должны были увидеть дети. В результате «чупа-чупс» покорил мир и добрался даже до космоса — в 1995 году его доставили российским космонавтам на станцию «Мир».

Ребрендинг упаковки случился только в 1988 году, но изменения были незначительными, так что, покупая своему ребёнку чупа-чупс мы можем утверждать, что приобретаем копию шедевра Сальвадора Дали.

Патент на леденцы был принят не так давно — в 1931 году американцами, хотя все прекрасно знают, что застывший карамельный сироп имел популярность даже у древних римлян. Однако заслугой США является знаменитый рождественский красно-белый леденец в виде трости Санта-Клауса. В России же они были в форме знаменитых «петушков», и, вместо мятного,

имели свой естественный вкус.



«Чупа-чупс» покорил мир и добрался даже до космоса

До этого в Соединённых Штатах была мода на другие леденцы — изогнутые в форме трости и свитые из карамели двух цветов, как правило, красной и белой. По легенде, такие леденцы впервые появились в Кёльне, где настоятель знаменитого собора раздавал мальчикам-певчим подарки на Рождество — сахарные палочки, которые символизировали посохи волхвов, пришедших навестить младенца Христа.

Позже немецкие эмигранты привезли эти конфеты в Америку, где они приобрели красно-белый цвет шубы Санта-Клауса. В наши дни они продаются перед Рождеством в любой кондитерской и часто вешаются на ёлку.

Первым наладивший выпуск этих леденцов в 1920-е годы был бизнесмен Боб Маккормак из Джорджии. Он придал им мятный вкус. В тот период многие конфеты, прежде всего леденцы, приобретали вкус мяты, освежающей дыхание. Это была не только рекламная уловка, но и забота о здоровье — именно тогда впервые выяснилось, что конфеты и другие сладости портят зубы, а при неумеренном потреблении вызывают и другие болезни.

Реагируя на угрозу своему бизнесу, кондитерские компании начали заменять натуральный сахар сахарином и другими

веществами, а также добавлять в свою продукцию вроде бы полезные вещества — мяту, ягодную массу, свежие фруктовые соки. Однако польза эта весьма условна, ведь при изготовлении конфет все их составляющие проходят такую интенсивную обработку, что их полезные свойства теряются. Правда, и вред от конфет невелик, если, конечно, не употреблять их килограммами.

В России первое место по популярности занимали леденцы — большие на палочке и мелкие разноцветные, производство которых наладил в середине XIX века в Москве и Петербурге новгородский крестьянин Фёдор Гаврилов, взявший в честь родного села Ландры звучный псевдоним Георг Ландрин. Вначале, как рассказывал Владимир Гиляровский, он продавал свой товар россыпью, потом начал фасовать его в круглые жестяные коробочки. Не довольствуясь «иностранной» фамилией, Ландрин назвал свои конфеты «монпансье» в честь воспетой в романах Дюма французской герцогини. Никаких сведений о её любви к леденцам история не сохранила, но название покупателям понравилось и живёт до сих пор.

Конфеты

Первыми, кто наслаждался вкусом конфет, были древние греки и египтяне. Самыми первыми считаются конфеты Древней Греции, изготавливаемые из мёда и самых разнообразных фруктов.

В Египте же основным компонентом этих сладостей были финики. Согласно истории, египтяне изобрели конфеты совершенно случайно, смешав орехи, мёд и финики. Так появились первые конфеты. Там во время торжественных выездов фараона слуги бросали в толпу встречающих специально изготовленный деликатес — финики, сваренные в меду.

В других странах Востока роль сладких подарков играли сушёные абрикосы, инжир и орехи с мёдом и пряностями. В канун нашей эры в Европу из Индии проник сахар, что вызвало настоящую революцию в кондитерской отрасли. Засахаренные фрукты стали не только любимым лакомством, но и лекарством — знаменитый врач Гален рекомендовал их при расстройстве желудка и нервных болезнях.

На пирах римских богачей подавались глазированные фрукты и миндаль с добавлением мака, аниса и кунжута. Заморский сахар стоил дорого, поэтому бедняки по-прежнему в сладостях использовали мёд. На римской свадьбе хозяин дома бросал в толпу гостей конфеты — считалось, что поймавших их ждёт счастье. И частенько за обладание сладким кусочком начиналась драка.

В средневековой Италии этот обычай сохранился, но вместо сладостей гостей осыпали разноцветными кусочками бумаги с прежним названием — конфетти.

После гибели античной цивилизации рецепты изготовления конфет были надолго забыты. Воскресило их открытие Америки, откуда был привезён новый продукт — шоколад. Долгое время его только пили, но в середине XVII столетия французские кулинары научились покрывать шоколадной глазурью пирожные, орехи и фрукты.

В XVIII веке Париж стал мировой столицей не только моды, но и кондитерского дела. Местные умельцы делали конфеты десятков видов, придавая им форму фруктов, зверей и птиц. К прежним видам начинки добавились новые — ром, ликёр, грильяж из обжаренных орехов, а также привезённые из Италии мармелад и марципан (сладкое миндальное тесто). У каждого кондитера был свой секрет: один добавлял в конфеты лимон, другой — апельсин, третий — ещё какой-нибудь экзотический продукт.

Вплоть до XX столетия конфеты, как правило, изготавливали дома, добавляя в них сладкую патоку, кленовый сироп и мёд, а чтобы сделать леденцы, в рецептуре использовалась имбирная глазурь и корень ириса.

Первичная форма конфеты появилась благодаря обычному аптекарю, который наполнял пустые пилюли шоколадом. Обёртки для конфет, однако, придумал Томас Эдисон, создав перфорированную бумагу. Кондитеры со всего мира с радостью приняли его изобретения, придав этой самой бумаге красочные образы. Во Франции же старались над новыми начинками, такими как помадки и алкоголь. Не иначе как в XVIII веке появились те самые знаменитые конфеты с коньяком.

Уникальными были не только сами конфеты, но и коробки для них — бонбоньерки (от французского bonbon — конфета). Их делали в форме сундучка из меди или серебра, украшая хрусталём или даже драгоценными камнями. Такая коробка конфет была хорошим подарком для вельможи или даже самого короля. Бонбоньерки поскромнее, из цветного картона, стали дарить молодым на свадьбу. Во Франции в них клали (и до сих пор кладут) по пять конфет, символизирующих здоровье, долголетие, радость, достаток и удачу.

Англичанин Ричард Кэдбери прославился благодаря мастерской рекламе — он додумался выпускать к Дню святого Валентина коробки конфет в форме сердца с трогательными надписями. Влюблённые раскупали их десятками тысяч.

Конфеты, непременно шоколадные, преподносились и

молодожёнам, причём непосредственно перед исполнением супружеского долга. Дело в том, что шоколад считался тогда чуть ли не главным афродизиаком. Сам Казанова всегда возил с собой какао-бобы, ручную мельницу и спиртовку для приготовления этого напитка. В разных странах вошли в моду свои разновидности конфет. В Англии и США их делали из сладкого корня лакрицы (солодки), в Германии — из фруктового желе, в Италии — из нуги.

Самые необычные конфеты до сих пор делают в Финляндии из салмиака, смеси аммиака с нашатырным спиртом. Они имеют неповторимый кисло-солёный вкус. Японцы обожают «компэйто» — крохотные сахарные леденцы, рецепт которых был завезён в страну португальскими купцами.

В 1894 году кондитер из Филадельфии Милтон Херши начал вместо карамели производить шоколад; его любимым детищем стали конфетки Hershy's Kisses («поцелуйчики»), упакованные в золотую фольгу. В штате Пенсильвания мистер Херши выстроил целый город, жители которого чуть ли не поголовно делали шоколад. Посещение этого города вдохновило писателя Роальда Даля на создание известного романа «Чарли и шоколадная фабрика».

Перед Второй мировой войной Херши объединился с другим шоколадным гигантом Форрестом Марсом для выпуска входящих в солдатский паек конфет M&M Dance. Военное ведомство потребовало от изготовителей, чтобы их товар таял у солдат во рту, а не в руках, — эти слова и стали рекламным слоганом новинки, получившей всемирную известность.

Свои конфетные магнаты появились и в Старом Свете. Карл Фацер, обучившись кондитерскому делу в Берлине, Париже и Санкт-Петербурге из своего небольшого кафе-кондитерской, в центре Хельсинки, вскоре основал производство шоколада и выпечки, прославившееся на всю Европу.

Если главный лозунг компании Chupa Chups — доступность, то её итальянский конкурент Ferrero сделал ставку на изысканность. Правда, это случилось потом, а в годы войны братья Ферреро, державшие на паях магазинчик в городке Альба, едва сводили концы с концами. Раздобыв однажды на военном складе мёд, масло и какао, они налепили конфет, но тут ударила жара, и товар растёкся в лужу. Братья совсем упали духом, но тут маленький сын одного из них Микеле сказал: «А ведь это можно мазать на хлеб!» Так родилась знаменитая сегодня шоколадная паста «Нутелла», а маленький Микеле с годами превратился в хозяина большой компании Мишеля Ферреро. Среди его изобретений — конфеты «Ферреро Роше» в золотой обёртке и

знаменитые «Рафаэлло» из сливочного крема, кокоса и миндаля.

Компания сказала новое слово в рекламе, рассчитанной уже не на детей, а на женщин. Да и на мужчин тоже: миллионы молодых людей покупают своим избранницам коробку «Рафаэлло», потому что «после такого подарка уже нет необходимости в словах». Конечно, владельцы Ferrero не забыли и про подрастающее поколение: ему были адресованы появившиеся в 1979 году шоколадные яйца «Киндер-Сюрприз» с игрушкой внутри. Эта рекламная находка позволила компании привлечь новые миллионы покупателей и стать третьей в кондитерском мире после «Нестле» и «Марса».

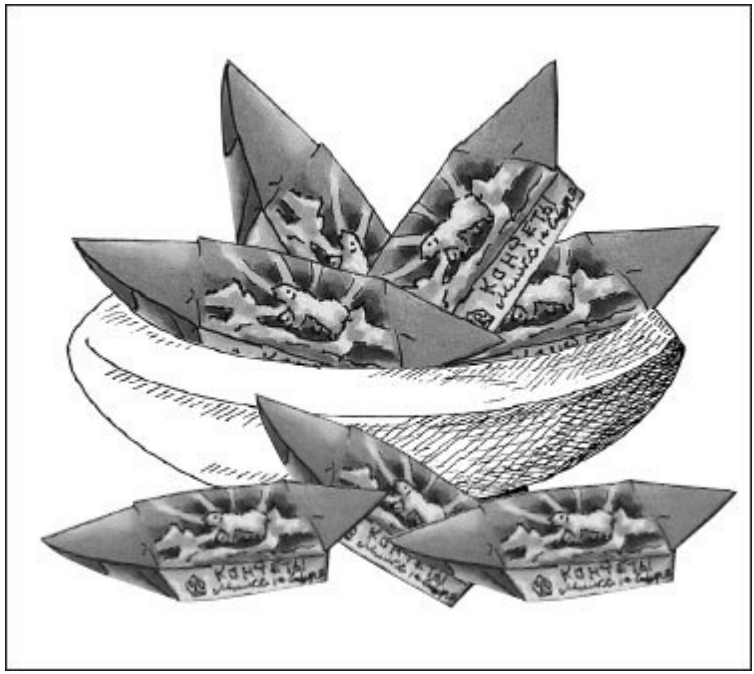
Конфеты в России тоже прошли свой путь.

В России роль конфет издавна выполняли варенные в меду яблоки, груши и сухофрукты. В XVIII веке крепостные повара угощали своих хозяев клюквой и малиной в сахарной глазури. Но даже такие конфеты, не говоря уже о привозных парижских деликатесах, были недоступны простому народу из-за дороговизны сахара. Все изменилось в начале XIX века, когда англичане пресекли поставки сахара во враждебную им Францию. Император Наполеон, большой любитель сладостей, приказал своим учёным найти выход из положения. Решением проблемы оказалась сахарная свёкла, которую очень скоро начали выращивать во многих странах, включая Россию.

В России не было кондитерских фабрик, и каждый кондитер для каждого званого обеда готовил конфеты по своему собственному рецепту, который хранился в строжайшей тайне. Это оказало русским сластям дурную услугу: когда появился дешёвый сахар, а за ним и фабрики, секреты традиционных русских сластей так и остались секретами, но уже для нового поколения.

То, что сегодня у нас имеет множество названий, у наших предков называлось простым словом Сласти. И были эти сласти не только необычайно вкусными, но и полезными.

Для изготовления конфет пригодились не только свекловичный сахар, но и побочный продукт его изготовления — патока, из которой стали делать всем известные ириски. Конфеты быстро дешевели, и их уже нельзя было продавать в нарядных бонбоньерках. В бакалейных лавках появились россыпи карамелей и сахарных леденцов, которые продавец отвешивал покупателям с помощью совка. Часто, особенно в жару, конфеты слипались, приобретая нетоварный вид.



В Советском Союзе были свои легендарные сорта конфет

В 1850-е годы в Нью-Йорке их впервые начали заворачивать в бумагу, на которой печатались сперва название фирмы, а потом и всевозможные яркие картинки. Конфетные фантики стали действенным средством рекламы, а сами конфеты — весьма выгодным товаром. Если шоколадные конфеты тогда покупали главным образом дамы из «приличного общества», то главными потребителями дешёвых карамелек стали дети. Их фаворитом был леденец на палочке, появившийся в Англии ещё в 1769 году в кондитерской некоего Роджерса, назвавшего свои сладости lolly-pop, — так называлась детская игрушка «лошадка».

В ушедшем в историю Советском Союзе были свои легендарные сорта конфет. В начале 40-х на ленинградской фабрике имени Крупской начался выпуск шоколадных конфет «Белочка» и «Мишка на Севере», не прекратившийся даже во время блокады.

С питерским сородичем конкурировал московский «Мишка косолапый» — его выпускала и выпускает до сих пор столичная фабрика «Красный Октябрь» (бывший «Эйнем»). Ещё в 20-е годы она наладила выпуск легендарных ирисок «Кис-кис», «Сливочной помадки» и шоколадной «Южной ночи».

В 60-е настал черед конфет «Кара-Кум», «Красная шапочка», «Красный мак». Московская Бабаевская фабрика, помимо многочисленных видов карамели, была известна вкуснейшими

шоколадно-кремовыми «Трюфелями». Фабрика «Ротфронт» славилась конфетами «Маска» с начинкой из пралине, «Ласточка» и «Цитрон» — из помадки.

В 70-е на прилавках появились громадные конфеты «Гулливер» и «Журавлик» — вафли в шоколаде.

В других городах были свои фавориты. Например, в Воронеже выпускались фирменные наборы конфет «Воронежские», «Песни Кольцова» и «Космос» с портретами космонавтов — раздолье для собирателей фантиков.

Шоколадные конфеты непременно входили в состав выдаваемых к праздникам продуктовых наборов и новогодних подарков детям. Особенно желанными были подарки на главной, кремлёвской ёлке — красивая жестяная коробка с россыпью конфет, шоколадкой и мандарином. Самыми популярными и, естественно, самыми дефицитными из позднесоветских конфет были «Птичье молоко» с начинкой из маршмеллоу — белой воздушной массы, напоминающей зефир. Похожие конфеты в 30-е годы выпускались в Варшаве под названием Ptasie mleczko, а после войны перекочевали в Чехословакию.

В СССР пытались наладить выпуск «Птичьего молока», но успеха добились только две фабрики — во Владивостоке и на Сахалине. Только там производился агар-агар — вытяжка из морских водорослей, придававшая конфетам необходимую воздушность. Со временем «Птичье молоко» трёх вкусов — сливочные, шоколадные и лимонные — стали выпускать на многих кондитерских фабриках. Выпускается и сейчас, но вкус его, по общему мнению, далёк от советского идеала. Возможно, это итог новых веяний — не только у нас, но и на Западе.

Но, возможно, дело в том, что вкус конфет — это волшебное воспоминание детства, и вернуть его нам не дано, какими бы яркими обёртками и экзотическими начинками не баловали нас кондитерские изделия наших дней.

Пралине

Пралине изобрёл повар герцога Плесси-Пралин Клемен Жалюзо в XVIII веке. По легенде, герцог попросил удивить его гостей каким-нибудь особенным десертом, и Жалюзо попробовал необычным образом соединить два дорогих лакомства — миндаль и сахар. Он обжарил их вместе и получил орехи в карамели. Блюдо пришлось по душе и герцогу, и его гостям. Изначально пралине ели сам по себе, как козинаки. Собственно, часто иностранцы, пробующие козинаки, уверены, что едят именно его. Когда пралине добралось до США, его рецепт изменили под местные продукты. Основой американского пралине стал орех

пекан, а карамель со временем заменили на густой крем.

А в XIX веке кондитеры придумали использовать начинку из измельчённых орехов и сахара или карамели в конфетах. Конфеты именно с такой начинкой до сих пор так популярны в Европе, что в некоторых языках «пралине» означает сладкую начинку вообще. Хотя кондитеры и любители кулинарии, конечно, помнят о том, каким настоящее пралине должно быть. Кроме конфет, пралине добавляют в мороженое и пирожные. Очень часто в пралине добавляют в таких случаях шоколад.

Бисквит

Бисквит появился достаточно давно. История бисквита насчитывает более 500 лет. Слово «бисквит» имеет французское происхождение. Оно означает «дважды испечённый». Английские моряки наполняли трюмы значительными запасами «корабельных бисквитов», или, как их ещё называли, «морских сухарей». В качестве изысканного угощения его стали использовать сравнительно недавно. Когда один из придворных королевы Елизаветы, попробовал еду обычных мореплавателей, был поражён изящным вкусом этого лакомства. Так бисквит попал во дворцы и стал угощением знати. Корабельные бисквиты перестали быть морскими сухарями и превратились из подсушенных кусков теста в нежнейшие пирожные с джемовыми и кремовыми прослойками.

Лесная классика Германии

Шоколадные коржи напоминают тёмные лапы елей, а прослойка из взбитых сливок — заснеженные лесные прогалины. Коржи из бисквита пропитаны крепким вишнёвым бренди, вишни служат также начинкой и украшением. Картину сладкого и сверхкалорийного искушения дополняет шоколадная стружка. Шварцвальдский торт — аналог германского шоколадного коржа.

Наполеон

Считается, что это лакомство завоевало любовь россиян в 1912 году, во время празднования столетия победы над французами в войне 1812 года. Тогда торт «Наполеон» делали в виде треуголки побеждённого императора. Этот слоёный торт со сливочным или заварным кремом готовят во многих странах, в том числе и во Франции, где его называют «тортом из тысячи слоёв».

Яблочный штрудель по-австрийски

Название этой выпечки тесно связано с формой и происходит

от немецкого слова «strudel», что означает «водоворот» или «вихрь». Штрудель представляет собой рулет из очень тонкого теста, в которое заворачивают начинку. В Австрии существует много поверий, связанных с этой выпечкой. Но, несмотря на это, история штруделя началась не в Вене!

Исторические корни этой выпечки уходят на Восток, а точнее к турецкой баклаве. В старой рукописи, написанной в VIII веке до н. э., описывается десерт для ассирийского двора из тонких слоёв теста, уложенных друг на друга, с начинкой из мёда и грецких орехов. Баклава (пахлава) до сих пор входит в обязательный перечень праздничных десертов в странах Ближнего Востока, Кавказа, Балкан, Магриба, Центральной и Западной Азии.

После завоевания турками территории Венгрии в 1526 году местное население познакомилось с вытяжным тестом. Венгры придумали заворачивать в тончайшее тесто яблоки, орехи, изюм. Такой пирог называется Ретеш (Retes). В течение 150-летнего османского владычества на всей территории Балкан царили восточные вкусы.

Первое письменное упоминание штруделя датировано 1696 годом, а история его связана с завоеваниями Балкан турками. Рецепт грубой солдатской еды попал в Вену, где её видоизменили, придумав изысканный яблочный штрудель.

Вафли по-бельгийски

В Бельгии готовят вафли двух видов. Брюссельские вафли подают тёплыми с бананами или клубникой, вместе с мороженым, взбитыми сливками, сахарной пудрой или шоколадным сиропом. Другой вид популярного лакомства, льежские вафли, — более твёрдые, с кусочками карамелизированного сахара внутри. В Бельгии и Франции вафли появились ещё в IX веке.

Пончики испанских пастухов

Сладкие пончики из заварного теста называются чуррос или чурро. По традиции их подают на завтрак или ланч. Иногда их начиняют фруктами или покрывают шоколадной глазурью, посыпают сахаром или окунают в горячий шоколад. Считается, что это простое в приготовлении и очень сытное блюдо было традиционной едой испанских пастухов. А сейчас его часто подают в первое утро нового года.

Монастырские корзиночки

Корзиночки с заварным кремом под названием Pasteis de nata — любимые пирожные в Португалии, где их подают буквально в

каждом кафе. Считается, что их рецепт придумали монахи в монастыре Св. Иеронима в Лиссабоне 200 лет назад. Там же их и продавали, а выручка шла на нужды монастыря. Теперь кондитерская возле монастыря — место паломничества знатоков кондитерского искусства со всего мира.

Голландские оладушки

Poffertjes — так называются эти миниатюрные пышные оладьи из гречневой муки, которые в Голландии обычно подают с сахаром и маслом. Готовые оладьи можно купить в любом супермаркете. Но когда холодно и сыро, их готовят прямо на улице за несколько минут. Сегодня Poffertjes — национальное блюдо голландцев, но его родина — Бордо во Франции.

Крем Святого Иосифа

Крем-брюле родом из Каталонии, а не из Франции, как принято считать. Впервые этот десерт упоминается в 1691 году. Его каталонский вариант — это крем из молока, приправленный корицей и лимонной цедрой и покрытый корочкой из карамелизированного сахара. Второе название этого блюда — крем Святого Иосифа, потому что его подают в день Иосифа Обручника 19 сентября.

Сложенный пирог из Словении

Этот слоёный пирог с маком, орехами, изюмом, яблоками и сыром рикотта принято подавать к праздничному столу. Его родина — историческая область Прекмурье на границе Словении с Венгрией, Австрией и Хорватией. Его название происходит от слова «складывать» на прекмурском диалекте.

Каннеле

Точная история происхождения Canelés, маленьких кексов или пирожных с ромом из Бордо, неизвестна. По одной из версий авторы рецепта этого блюда — монахини, которые начали выпекать его в XVIII–XIX веках. Как бы то ни было, но сегодня каннеле — настоящий культ в кондитерских Бордо. И не только там.

Марципан

Название этого древнего десерта переводится с немецкого как «мартовский хлеб». По сути, марципан — это смесь тёртого миндаля и сахарной пудры. Другие орехи не подходят для этого десерта. Масла, содержащиеся в миндале, позволяют формировать из сладкой ореховой массы сложные фигуры, не

используя склеивающих добавок. Фигурки из марципана можно красить и глазировать.

Марципан традиционно считается аристократической сладостью и знаком хорошего вкуса. В Европе существует несколько музеев, посвящённых этому десерту. Марципан — это не просто вкусные фигурки, но и источник витамина Е, который полезен для нервной системы и кожи. Суточная норма витамина Е содержится всего в 20 миндальных орехах.

По легенде, марципан придумали итальянцы в X веке, когда случился неурожай на все злаки, и пришлось муку заменять миндалём, который, как ни странно, дал хороший урожай. Французы утверждают, что именно они изобрели марципан, а сицилийцы настаивают, что они первыми узнали о марципане от сарацинов.

В Испании марципан делали ещё в VIII веке, добавляя в него кедровые орехи, цедру лимона и фрукты. В Голландии марципан готовят с яичным белком, лимонным соком и ликёром. В Германии марципан ассоциируется с Рождеством. Немецким кондитерам известно около 200 рецептов марципана.

Пастила

Пастила очень похожа на восточную сладость (рахат-лукум), но считается русским национальным лакомством. Пастила известна с XIV века. Не исключено, что способ её приготовления был заимствован с востока, но главным ингредиентом пастилы были русские антоновские яблоки или кислые яблоки-дички. Самой известной русской пастилой была белевская, рецепт которой был изобретён купцом Прохоровым, который любил печёные яблоки. Позже появились рецепты пастилы из малины, брусники, рябины, смородины, но эти ягоды содержат мало пектина и не образуют такой плотной массы, как яблоки. Ягодная пастила чаще применялась как дополнение к яблочной при приготовлении слоёных лакомств.

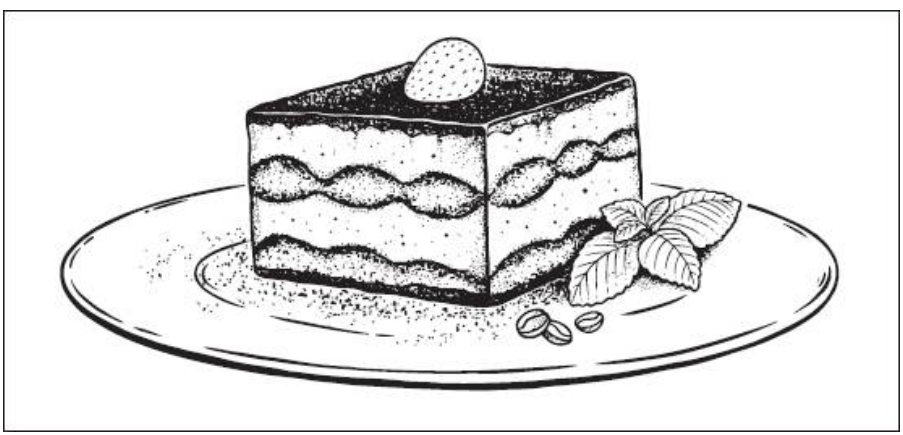
В XV веке в пастилу стали добавлять белок для придания белого цвета. Пастила с белком была более упругой и твёрдой. Секрет коломенской белой пастилы хранился в тайне, пока в XIX веке французы, знавшие о свойствах белка, превзошли коломенских кондитеров, добавив в яблочно-фруктовое пюре не просто белки, а взбитые белки. Получилась ещё более упругая масса, получившая название «французский зефир».

Вначале пастилу делали из мёда, и только с XIX века начали использовать сахар. За счёт кристаллизации сахара, пастила стала крепкой и сохраняла форму. Сахарная яблочная пастила завоевала признание во всем мире. Её производили в десятках

сортов и экспортировали в Европу. В Париже, Лондоне и других европейских столицах были лавки, торговавшие русскими сладостями. Пастилу перестали готовить в домашних условиях, когда исчезли русские печи. Пастила требует понижающегося тепла в течение двух суток, что сейчас возможно только в фабричных условиях. К сожалению, фабрикам тоже невыгодно выпускать пастилу из-за больших временных затрат.

Тирамису

История этого десерта из Италии невозможна без тирамису, самого известного из итальянских десертов. Его название переводится как «тяни меня вверх», что отражает приподнятое настроение во время и после угощения этим десертом. Впервые тирамису приготовили для тосканского эрцгерцога. Тогда эта воздушная сладость называлась «суп герцога». Современное название десерту дали венецианские куртизанки, отметившие его свойство поднимать настроение.



Тирамису

Настоящий тирамису можно попробовать только на Апеннинском полуострове, потому что только там делают нежный сливочный сыр маскарпоне — основной ингредиент тирамису. Другие элементы настоящего тирамису — печенье савойарди и вино «Марсала».

Упрощенный вариант итальянского десерта называется тирамису по-русски. Итальянские компоненты можно заменить сметаной, бисквитом и коньяком или ликёром. Его не надо выпекать, достаточно охладить в холодильнике.

Существует мнение, что тирамису является возбуждающим лакомством (из-за сочетания кофе и шоколада). В прошлом богатые вельможи ели тирамису перед любовными свиданиями.

Первая порция знаменитого десерта была приготовлена на севере Италии в конце XVII века. Произошло это почти случайно. Тосканский эрцгерцог Козимо III де Медичи, известный сладкоежка, решил как-то раз нанести визит в соседнюю Сиену. Местные повара, желая угодить высокому гостю, приготовили «на сладкое» совершенно новое блюдо, назвав его zuppa del duca (суп герцога). «Супчик» так понравился эрцгерцогу, что он уничтожил всё до последней ложки, а рецепт захватил с собой во Флоренцию, поскольку не мыслил более своей жизни без этого лакомства. По одной из версий, настоящее признание тирамису получил уже в Венеции, куда попал благодаря вездесущим купцам.

В наши дни это лакомство известно во всем мире, но даже не надейтесь попробовать настоящий тирамису вне солнечной Италии! Дело в том, что основу его составляет свежайший сыр маскарпоне, который производится только на Апеннинском полуострове, а точнее — в Ломбардии.

Только там пасутся коровки, из молока которых получают высококачественные сливки, а из сливок — уникальный сыр. Продукт представляет собой нечто среднее между очень жирной сметаной и сливочным маслом. Название его происходит от слова mascherpa — так на ломбардийском диалекте называется творог. Если все другие сыры — продукт переработки молока, то маскарпоне — продукт переработки сливок, которые придают сыру тонкий аромат, нежный, неповторимый вкус и мощный калорийный заряд.

Праздничный пирог

Первым известным пирогом для специальных случаев считается свадебный пирог. Ещё древние римляне заканчивали свадебную церемонию, разламывая над головой невесты тонкую пшеничную лепёшку, приготовленную на вине, что символизировало удачу и скорое прибавление в семье. Такая же древняя традиция существует у браминов и многих европейских народов.

В средневековой Англии гости приносили на свадьбу домашние пироги, выстраивали из них башню (очень похожую на современные многоярусные свадебные торты), а молодожёны целовались поверх этой башни. Кстати, обычай венчать свадебный торт фигурками молодожёнов происходит от этого поцелуя. Этот милый обычай постепенно забылся, когда один кондитер придумал заливать все принесённые гостями пироги глазурью, формируя единый торт.

Во Франции свадебный пирог делали из маленьких круглых

пирожных, начинённых кремом и облитых карамелью. Застывая, карамель держала форму даже очень большого сооружения. Каждому гостю подавали несколько шариков, отламывая их от пирога. Другой вид французского праздничного пирога — слоёный торт из уменьшающихся кверху коржей. Такой торт был гвоздём программы и подавался в конце праздника.

В Японии молодожёны, не имеющие средств на дорогой свадебный торт, использовали муляж. Его даже можно было «резать», вставляя нож в прорези.

В Индии иногда используют «болванку торта», которая покрывается глазурью. Гостей угощают кусками глазури и фруктами.

На Руси свадьбы не проходили без круглого каравая, символизировавшего солнце. Разрезание свадебного пирога молодожёнами имело сакральный смысл у многих народов. Сегодня свадебный торт играет всего лишь роль украшения стола или служит для самовыражения пары.

Пряник

Другой символ праздника — пряник, выпеченный из теста с добавлением пряностей (отсюда и название), повидла, мёда, орехов и изюма. Пряники появились ещё во время неолита, когда наши предки научились печь хлеб и экспериментировали с различными вкусовыми добавками. Самые древние пряники — медовые. Лепёшки, выпеченные с мёдом, были известны египтянам и грекам. Немцы усовершенствовали древний рецепт и до сих пор выпекают медовые пряники на Рождество.

На Руси первые пряники были тоже медовыми. Первое упоминание о «медовом хлебе» относится к IX веку. Первые русские пряники примерно наполовину состояли из мёда. Они выпекались из ржаной муки с добавлением ягод, душистых трав и кореньев. Своё современное название они приобрели в XIII веке, когда стали доступны пряности из Индии.

Традиционно в пряники добавляли чёрный перец, померанец (горький апельсин), мяту, анис, имбирь, гвоздику и мускат. Каждая местность имела свои рецепты пряников. Самыми знаменитыми всегда были тульские и коренские (из Коренной пустыни) пряники.

Самым древним способом приготовления пряников была ручная лепка. Позже появились вырезные пряники, выпекаемые в формах, и печатные, на которые наносился рисунок с помощью доски. В Поморье делают козули — богато украшенные и расписанные пряники причудливой формы.

Десерт «Анна Павлова»

Десерт «Анна Павлова» назван в честь балерины Анны Матвеевны Павловой, гастролировавшей по Австралии и Новой Зеландии в 1926 году. В те годы имя знаменитой танцовщицы носили многие бренды — шоколадные конфеты, одежда, духи. Шеф-повар ресторана в одной из гостиниц Веллингтона создал этот десерт, чтобы угостить им балерину во время её всемирного турне.

Десерт «Павлова» — это торт-безе со свежими фруктами, особенно популярный в Новой Зеландии и Австралии. Изготавливается из безе, взбитых сливок, верхний слой — из ягод или кусочков тропических фруктов. Благодаря добавлению кукурузного крахмала торт приобретает хрустящую корочку, оставаясь мягким внутри, в чём состоит его главное отличие от безе. Сверху торт украшается взбитыми сливками и свежими фруктами: клубникой, малиной, киви, бананами или кусочками персиков. Особый аутентичный аромат придаст мякоть маракуйи (в Новой Зеландии и Австралии предпочитают клубнику в сочетании с мякотью маракуйи, в Великобритании — малину).

В XIX веке клубнику со сливками уже точно подавали. Об этом свидетельствует картина Фрэнсиса Джона Вубурда.

Особенностью десерта, представляющего из себя нечто вроде торта с большим количеством взбитых сливок и клубникой, является полное отсутствие муки. Основой для него служит безе, такое же белое и воздушное, как пачка балерины. Кроме клубники, торт обычно украшают малиной и листиком мяты. Одна из легенд вокруг десерта гласит, будто Павлова очень мечтала съесть однажды целый торт, но не могла себе позволить мучного — надо было держать себя в форме. Так что повар, австралийский или новозеландский, придумал такой «торт», в котором не будет ни грамма муки.

Меренги (безе)

Впервые слово «меренга» вместе с узнаваемым рецептом встречается во французской поваренной книге 1692 года. Кстати, французы до сих пор пользуются этим словом, потому что другое название, «безе», буквально переводится «поцелуй». Французы считали такое название непристойным, а вот русским оно показалось романтичнее.

Простые в изготовлении и относительно недорогие, меренги моментально завоевали популярность во Франции.

Макаруны

Полюбившиеся в современном мире макаруны — это,

привезённый из Италии во Францию знаменитой любительницей сладкого Екатериной Медичи, десерт на основе марципанов и пралине. Затерянные во времени они снова набирают популярность за счёт невероятных и крайне необычных вкусовых сочетаний и калейдоскопа цветовой гаммы.

Этот модный десерт сочетает лёгкость безе и миндальный вкус других классических десертов вроде марципанов или пралине. Он похож на печенье и пирожное одновременно: две сухие, невесомые половинки из миндальной муки, яичных белков и сахара соединяются слоем сладкого крема или варенья. По Европе макаруны разошлись из Франции. Поскольку состав макарун напоминает состав марципанов, другого итальянского лакомства из миндальной муки и сахара, нетрудно поверить, что приехали они из Италии.

Мороженое

Мороженое — очень древнее лакомство. История изобретения популярнейшего десерта насчитывает более 5000 лет и уходит корнями во времена древнейших цивилизаций Азии — Китая и Междуречья. Ещё в 3000 году до нашей эры в богатых домах Китая к столу подавались десерты, отдалённо напоминающие мороженое — богатые китайцы лакомились снегом и льдом, смешанным с кусочками апельсинов, лимонов и зёрнышками гранатов. Китайский император Тангу даже придумал свой собственный рецепт приготовления смесей из льда и молока.

Известен акутак — эскимосское мороженое. Слово «акутак» на эскимосском языке означает «нечто смешанное». Это наиболее полно описывает суть данного блюда. При его приготовлении используется смесь различных ягод, животного жира, рыбы и мяса.

Фалуде — один из первых известных образцов мороженого, появился в V веке до н. э. Представляет собой замороженные с розовой водой, лаймовым соком, а также иногда с молотыми фисташками и пищевым крахмалом.

Лёд для изготовления фалуде привозился с гор и хранился в древних прообразах холодильника — яхчалах, особых глиняных башнях, оборудованных бадгирами («ветроловами»).

Распространён также в Индии и Пакистане, где существует в виде напитка и называется фалуда.

История возникновения мороженого в Израиле началась в первом тысячелетии до н. э. Царь Соломон по праву заслужил славу мудрого правителя. Перетирая и охлаждая свежие фрукты, он пытался сохранить их полезность, как можно дольше. Так в Израиле появился прототип фруктового шербета.

Рецепты и способы хранения держались в тайне и были рассекречены лишь в XI веке до нашей эры в книге «Ши-кинг» — каноническом сборнике древних песен.

Традицию употребления мороженого переняли и древние арабы. Охлаждённые вина, соки и молочные продукты потребляли ещё древние греки, а вслед за ними и другие цивилизации. Рекомендовал мороженое для укрепления здоровья и знаменитый античный врач Гиппократ.

Во времена походов в Индию и Персию величайшего полководца древности Александра Македонского придумали замораживать в снегу ягоды. За снегом в горы посылали рабов, а чтобы он не таял, устраивали специальные эстафеты. Кстати, именно его солдаты придумали добавлять в воду с фруктами

вино, мёд и молоко.

Снег и лёд для приготовления фруктовых напитков использовался ещё в античном Риме. В своей книге «О кулинарном искусстве» известный итальянский кулинар Апиций впервые поделился опытом приготовления прохладительных напитков.

Основоположник современной медицины, Гиппократ, ещё в те времена использовал замороженный лёд в качестве лекарства. Он считал, что охлаждённый десерт активизирует жизненный потенциал организма.

Но максимальную популярность история развития мороженого получила в первом веке н. э. По приказу римского императора и полководца Нерона, фруктовые соки и морсы подавали к столу каждый день. Рецепт приготовления тогдашнего мороженого был похож на рецепт, изобретённый в других странах — снег с ледников Альп смешивался с фруктами или ягодами. Снег с гор сносился в специальные подвалы, похожие на погреба. Там он скатывался и накрывался войлоком для лучшей сохранности.

Холодными десертами завершались трапезы при дворе императора Нерона, который приказал, чтобы ему приносили горный лёд и смешивали с фруктовыми добавками. В его эпоху (I век н. э.) охлаждённые и подслащённые соки применялись уже очень широко. Примечательно, что снег для их приготовления доставляли с отдалённых альпийских ледников, а для длительного хранения снега строили вместительные ледяные погреба.

С мороженым связано множество интересных историй. Например, в 780 году н. э. халиф Аль Махди сумел доставить в Мекку целый караван верблюдов, гружённых горным снегом. Другой же не менее поразительный факт, приведённый в трудах персидского путешественника Нассири-Хозрау, гласит, что в 1040 году н. э. снег для приготовления напитков и мороженого доставляли к столу каирского султана ежедневно из горных районов Сирии. Очевиден тот факт, что мороженое изобретали там, где, как и в Китае, изнурительно жаркие места соседствуют с районами с минусовой температурой. Такое сочетание присуще южным странам, в которых есть горные массивы. Например, Ирану, где горы занимают более половины территории.

Известно, что там с давних времён научились рационально использовать лёд и снег. В пустынных районах, где температура днём может достигать 40 °C, надо было как-то охлаждать пищу, иначе она очень быстро портилась. Для этого персы строили так называемые якхчалы — глубокие погреба, потолок, стены и пол

которых они покрывали толстым слоем теплоизолирующей смеси. В неё входили яичные белки, песок, глина, козья шерсть, зола, известь. Когда эта субстанция высыхала, она становилась ещё и водонепроницаемой. Чтобы минимизировать потери тепла, вход в якхчал располагался на севере, в тёмном прохладном месте. Такие хранилища заполнялись привезёнными с гор обледенелыми глыбами снега. Их использовали и для приготовления подобия мороженого.

История открытия мороженого получила новый виток в 1295 году. Известный писатель и путешественник Марко Поло подсмотрел, как в Китае смешивают фрукты со снегом, и решил продать рецепт итальянским кондитерам. В рецепте лакомства упоминалось, что для охлаждения использовали не только снег, но и селитру. Но это мороженое было больше похоже на шербет. Местные кондитеры усовершенствовали рецепт и добавили в состав молоко. С этого момента мороженое стало любимым десертом вельмож в Италии.

Именно тогда мороженое оказалось в центре интриг: повара хранили рецептуру в строжайшем секрете, а для непосвящённых его производство было сродни чуду. Поначалу лёд хранился в специальных закрытых местах и подавался к столу только для королевских семей и Римских пап.

Рецепт мороженого, наиболее приближённого к современному, родился тоже в Италии. А если ещё точнее — на Сицилии. На самом большом острове Средиземного моря имелось все необходимое для того, чтобы создать охлаждающий десерт. В первую очередь — не распространённый в других частях Европы сахарный тростник, из которого делали сахар.

Известный с древности подсластитель — мёд для изготовления мороженого не очень годится, потому что при замерзании он кристаллизуется (а этого как раз не требуется, достаточно и той проблемы, что в кристаллы превращается жидкость). Кроме того, на Сицилии всегда занимались разведением домашней птицы и рогатого скота, а значит, яйца и молоко — основные ингредиенты для мороженого десерта — были всегда под рукой. Но одно из самых главных условий — здесь есть лёд (на горных массивах Иблеи, Неброди, Ле-Мадоние, на Пелоританских горах).

Сицилийский лёд поставляли по всей Италии и вывозили на Мальту. Наконец, жители этого острова издавна добывали морскую соль. До тех пор пока не изобрели холодильники и электрические мороженицы, без неё было не обойтись.

Чтобы стало понятно, для чего нужна соль в приготовлении сладкого блюда, следует объяснить, чем мороженое отличается от

других холодных десертов — от вышеупомянутой персидской фалуде или от замороженного молока, с которого в сибирских деревнях ножом соскребали стружку и ели с мёдом, вареньем или сахаром.

Разница — в консистенции: мороженое, даже если в нём есть кусочки орехов, фруктов или печенья, представляет собой однородную, гладкую, кремообразную массу. Добиться такой однородности можно, только непрерывно помешивая охлаждающуюся субстанцию, чтобы в ней не образовывались кристаллы. Совместить охлаждение и помешивание без помощи электричества сложно: лёд тает медленно, и столь же медленно застывает мороженое. Его придётся непрерывно перемешивать много часов подряд. Соль же заставляет лёд таять гораздо быстрее, и при этом он забирает тепло из окружающей среды, в частности из смеси, предназначенной для замораживания.

Вот простейшая технология производства мороженого, успешно использовавшаяся на протяжении нескольких столетий: ёмкость с ингредиентами ставили в миску, наполненную льдом и солью, и взбивали молочную массу. Талую воду периодически сливали, добавляя новый лёд и порцию соли. И через пару часов десерт был готов.

Однако все тайное рано или поздно становится явным. Так и случилось, когда юная Екатерина Медичи, выйдя замуж за французского короля Генриха II, привезла из Италии во Францию своего шеф-повара — знаменитого Бенталенти, признанного авторитета в приготовлении мороженого и прохладительных напитков.

Впервые он угостил мороженым 28 октября 1533 года на пиру в честь бракосочетания 14-летней невесты Екатерины Медичи. Мороженое представляло собой ледяные шарики с фруктами. В дальнейшем Медичи часто стала угощать им гостей на торжественных обедах и баловать лакомством своего сына Генриха III.

Новый десерт мгновенно завоевал симпатии французского двора. Советники короля даже потребовали, чтобы итальянец приготовил мороженое в их присутствии, и, ознакомившись с процессом, постановили считать технологию и рецепт государственной тайной, которую следовало должным образом охранять, особенно от простолюдинов.

Довольно быстро мороженое из Версаля перекочевало в поместья французских вельмож — несмотря на жесточайшие запреты на разглашение рецепта, который считался государственной тайной. С тех пор при французском дворе мороженое поедали в несметных количествах. Людовик XIV

уничтожал мороженое в больших количествах и с удовольствием.

В 1625 году внучка Екатерины Медичи Генриетта Мария вышла замуж за короля Англии Карла I. Вместе с французской принцессой в Англию приехал её личный повар и кондитер Жерар Тиссайн, владевший многими секретами приготовления мороженого.

В 1649 году французский кулинар Жерар Тиссайн придумал оригинальный рецепт замороженного ванильного крема — из молока и сливок. Новинку назвали «неаполитанским мороженым». После этого рецептура ледяного десерта обновлялась постоянно.

Примечательно, что Тиссайн осмелился поделиться своими секретами только после казни Карла I в 1649 году. Так секретами приготовления мороженого овладела и Англия.

Много новых сортов этого десерта изобрели во Франции во время правления королевы Анны Австрийской. Как-то на одном из банкетов в честь её сына Людовика XIV каждому приглашённому было подано страусиное яйцо в золочёном бокале, которое на деле оказалось восхитительным на вкус мороженым.

В Америку же рецепты приготовления этого лакомства попали, по-видимому, в XVIII веке вместе с английскими переселенцами. Приехавший в Новый Свет предприниматель-кулинар Филипп Лензи дал объявление в нью-йоркских газетах, что привёз из Лондона рецепты различных сладостей, в том числе мороженого, и вскоре среди населения восточного побережья Америки появилось много поклонников нового лакомства.

На приёмах, которые устраивал губернатор штата Мэриленд Вильям Блейд, гостей угощали фруктовым мороженым и прохладительными напитками. Холодным десертом увлекались и многие президенты США, например, Джордж Вашингтон, который лично изготавливал мороженое на своём ранчо в предместье Маунт-Вернон.

В Америке было придумано мороженое на палочке. В 1905 году 11-летний мальчик Фрэнк Эпперсон забыл на улице стакан газированной воды с деревянной ложечкой. Ночью на улице был мороз, а утром мальчик обнаружил, что ложка замёрзла в стакане вместе с водой. Мальчик специально стал замораживать содовую, оставляя там ложечку для удобства. Патент на замороженный лёд на палочке Фрэнк подал только в 1923 году и назвал изобретение «Попсикл».

Вероятно, его опыт и вдохновил француза Шарля Жерве, который в 1934 году придумал выпускать классическое эскимо на палочке. А возможно, в числе его идейных вдохновителей был и

американец Христиан Нельсон, который ещё в 1920 году начал продавать прямоугольные брикеты сливочного мороженого в шоколадной глазури.

Хозяин маленькой кондитерской, Кристиан Нельсон, заметил, что дети очень любят мороженое и шоколад. Он долго думал, как соединить эти два лакомства. И придумал покрыть пломбир тонким слоем шоколада.

А в 1928 году Шарль Жерве, создатель компании «Gervais», производившей сыры, начал производить сливочное мороженое на палочке в шоколадной глазури.

Жерве приурочил первую продажу своего мороженого к показу в парижском кинотеатре документального фильма Роберта Флаэрти «Нанук с севера» о жизни северных народностей. А потому, недолго думая, он назвал продаваемое им лакомство «эскимо пай», что переводится как «эскимосский пирожок». Правда, со временем вторая часть этого названия забылась.

Мороженое стали называть любимым десертом эскимосов. В дальнейшем он запатентовал новый продукт, как «Эскимо-пай» или «Пирожок эскимосов», что в народе сократили до простого «эскимо». Так в Америке появился десерт со смешным названием «эскимо».

В Америке также придумали съедобные вафельные стаканчики, которые так любят дети. Как всегда, идея возникла случайно, когда у продавца закончились бумажные тарелочки. Он завернул мороженое в горячую вафлю, которую продавал торговец по соседству. Эта идея понравилась покупателям, и вскоре вафельный рожок стали изготавливать во всем мире.

В 1843 году Нэнси Джонсон, жительница Америки, изобрела ручной миксер для мороженого. В ёмкость для смешивания накладывались ягоды или фрукты, а по периметру — лёд и соль. Изобретение она не запатентовала и в 1851 году совсем другой человек, Джейкоб Фассл, первым запустил коммерческую линию по изготовлению мороженого по наработкам Нэнси Джонсон. С тех пор по всему миру были изобретены механические машины для смешивания и охлаждения мороженого. С изобретением промышленной морозильной камеры в 1902 году производство мороженого вышло на новый уровень.

Кондитер Томас Вебб, проживавший в городе Торонто, стал первым гражданином Канады, который стал продавать мороженое в своей североамериканской стране. Первая коммерческая партия волшебного по вкусу десерта была произведена в 1893 Вильямом Нельсоном всё в том же городе Торонто. В течение примерно ста лет фирма Нельсона создавала канадский вариант мороженого.

А общедоступным мороженое стало благодаря

предприимчивости опять-таки итальянцев. В 1660 году Франческо Прокопио Ди Кольтелли (1651–1727) открыл первое кафе-мороженое в Париже напротив театра Комеди Франсез. У себя на родине, в Палермо, он был рыбаком. Во Франции решил попытать счастья на «сладком» поприще, тем более что ему в наследство от деда досталась машинка для сбивания мороженого. Насколько можно судить, это было примитивное устройство: две кастрюли, вставленные одна в другую, к крышке верхней была приделана ручка с лопастями для перемешивания.

В 1782 году в этом кафе, переименованном в «Прокоп», клиентам предлагали до восьмидесяти сортов мороженого. Это кафе под таким русским названием существует и сегодня. Сохранилось и давнее меню, в котором можно прочесть, что же готовили в стенах этого заведения в XVIII веке: «замороженные воды» с разными сиропами (видимо, нечто вроде современной итальянской граниты), холодные сорбеты из ягод, фруктовое мороженое.

Популярности кафе «Прокоп» добавил и тот факт, что хозяин получил королевские патенты на многие лакомства, которые подавались только там. В результате в кафе побывали многие известные деятели XVIII–XIX веков: Дидро, Руссо, Марат, Робеспьер, доктор Гильотен, Жорж Санд, Бальзак, Дантон.

В числе завсегдатаев кафе «Прокоп» был и Наполеон Бонапарт. Он настолько полюбил ледяные сладости, что даже в ссылку на остров Святой Елены выписал себе аппарат для их изготовления, который ему не замедлила прислать одна сердобольная англичанка.

У Кольтелли нашлось немало последователей: вскоре небольшие ресторанчики, специализировавшиеся на мороженом, заполонили весь Париж. Особенно много их было в квартале Пале-Рояль. А уже в 1676 году 250 парижских кондитеров объединились в корпорацию мороженщиков, в эти годы мороженое стали производить круглый год.

При Наполеоне III (1852–1870 гг.) в Париже впервые вырабатывается мороженое в стаканчиках и пломбир (знаменитый пломбир родом якобы из французского города Плобьер-Ле-Бем).

В Италии великие любители смешивать самые невероятные продукты, придумали мороженое-ассорти с добавками фруктов, орехов, ликёра, кусочков печенья и даже цветов.

Новые сорта мороженого, приготовленные по случаю торжеств, быстро перенимались в массовом производстве

В Австрии готовили кофе глясе и шоколадное мороженое. В это время появляются замороженные взбитые сливки, перемешенные с мелко нарезанным миндалём и мараскином, слоёное мороженое с клубникой и тёртым шоколадом куполообразной формы.

Первый опубликованный рецепт мороженого появился в 1718 году в сборнике рецептов миссис Мэри Илз, выпущенном в Лондоне.

Новые сорта мороженого, приготовленные по случаю торжеств, быстро перенимались в массовом производстве. Так, на одном из приёмов китайской миссии в Париже в 1866 году был предложен новый десерт — снаружи горячий омлет, а внутри — имбирное мороженое. Это был так называемый «омлет с сюрпризом», который разработали немецкие кулинары. Много оригинальных и даже уникальных рецептов мороженого было изобретено человеческой фантазией. К сожалению, о многих из них не удалось узнать.

В России народ издавна употреблял свои виды мороженого, благо холода для заморозки лакомств хватало. Ещё в древности подавали мелко наструганное замороженное молоко или сливки. А ведь это и есть прототип современного мороженого пломбир! Многие считают, что история мороженого пломбир пошла именно от славян. Так как упоминание рецепта впервые встречается на территории Киевской Руси. Хотя официально его придумали французы, назвав лакомство в честь местечка Плобьер ле Беем.

Позднее из молочной стружки делали массу, напоминающую густую сметану, куда добавляли различные ингредиенты. В Сибири на Масленицу кроме блинов к столу подавали десерт из замороженного творога, сметаны и сахара. Массу взбивали до пышной пены, добавляли изюм, орешки, семечки. Затем

придавали причудливые формы в виде петушков или зайчиков. Лакомство оставляли на морозе и кушали холодным.

В сибирских деревнях и по сей день хозяйки хранят молоко, заморозив его в блюдечках и сложив стопкой.

В европейском варианте мороженое появилось в России в середине XVIII века и сразу завоевало большую популярность. Так, граф Литта, посланник Мальтийского ордена в России, впоследствии принявший российское подданство, питался практически одним мороженым. Говорят, даже перед смертью, причастившись, он приказал подать ему десять порций лучшего мороженого, посчитав что «в раю такого не будет».

Мороженое любили не только в среде простого народа, оно было широко представлено в меню при дворах Петра III и Екатерины II. Сама технология получения мороженого в те времена была довольно примитивна и позволяла получать незначительное количество продукта.

В мемуарах XIX века можно встретить восторженные воспоминания о том, какой эффект производил на публику десерт «Везувий на Монблане» (мороженое обливали ромом или коньяком и поджигали) или красочные развалины античного храма, выполненные из мороженого разных цветов. Создавая эти шедевры, кондитеры по многу часов мёрзли на морозе, а «жили» лакомства считанные минуты, поскольку моментально начинали плавиться от жара печей и свечей.

Только в XIX веке в России появилась первая машина для приготовления мороженого. Промышленное производство мороженого у нас зародилось лишь в начале 30-х годов нынешнего века.

Это молочное холодное лакомство любимо и популярно во всём мире не зря. Оно обладает множеством достоинств, за что его уважают и любят.

Ещё со времён Гиппократа известно, что мороженое является отличной профилактикой от заболеваний горла. Таким образом организм учится воспринимать холодную пищу и перепады температур.

Молочные продукты в составе мороженого полезны взрослым и детям. Они содержат множество витаминов группы A, B, D и E. Также молоко богато минеральными веществами — калием, магнием, фосфором и железом. В 1 пачке мороженого (100 г) содержится 20–30 % суточной нормы кальция. Этот минерал укрепляет кости и участвует в интенсивном сжигании жира.

А ещё мороженое помогает нам чувствовать себя счастливыми. Когда мы пробуем мороженое, мозг вырабатывает эндорфины и серотонины — гормоны счастья.

Мороженое легко насыщает организм, надолго утоляя чувство голода. Оно вполне подойдёт для перекуса между приёмами пищи. Для сравнения, в 0,5 литра сладкой газированной воды содержится столько же калорий, сколько в сливочном мороженом. Однако после употребления напитка чувство голода не пропадает.

История мороженого знает более 100 видов этого десерта. В азиатских странах до сих пор более популярны шербеты на основе фруктового сока. В Таиланде знают, как сделать жареное мороженое. В России больше любят молочное мороженое — пломбир, эскимо или сливочное.

Существуют различные сорта мороженого, например, пломбир, сливочное, молочное, крем-брюле, шербет, мягкое (софуто-куриму), различных по типу, виду, вкусу, но об этом в другой книге.